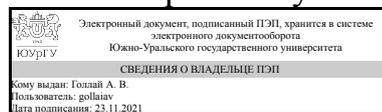


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа электроники и  
компьютерных наук



А. В. Голлай

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт  
**для направления** 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

**уровень** бакалавр **тип программы** Академический бакалавриат

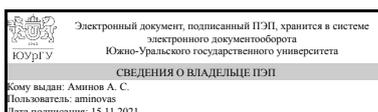
**профиль подготовки** Автоматизированные системы управления технологическими процессами в промышленности и инженерной инфраструктуре

**форма обучения** очная

**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

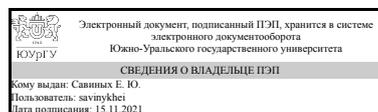
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.03.2015 № 200

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

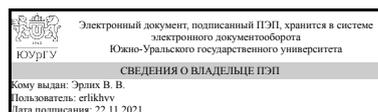
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент (кн)



Е. Ю. САВИНЫХ

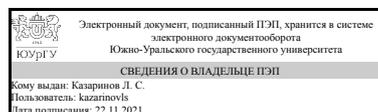
СОГЛАСОВАНО

Директор института  
разработчика  
д.биол.н., доц.



В. В. ЭРЛИХ

Зав.выпускающей кафедрой  
Автоматика и управление  
д.техн.н., проф.



Л. С. КАЗАРИНОВ

Челябинск

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Задачи: 1 Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. 2 Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. 3 Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. 4 Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. 5 Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. 6 Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. 7 Создание основы для самостоятельного и методически обоснованного использования физических упражнений и физкультурно-спортивной деятельности для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности, увеличения объема двигательной активности, для достижения жизненных и профессиональных целей. 8 Овладение современными оздоровительными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

### **Краткое содержание дисциплины**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи, совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Методы воспитания выносливости, силы, ловкости, быстроты. Роль и место легкой атлетики в физической подготовке студентов. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 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. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Роль и место спортивных игр в физической подготовке студентов. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные

виды и формы): бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам. Краткая историческая справка вида порта, правила игры, правила судейства. Характеристика возможностей влияния указанных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта, техническая и тактическая подготовка, учебные игры. Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. Самоконтроль. Методические особенности использования средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; органов пищеварения и мочевыделительной системы; нарушений зрения; нарушений слуха; кровообращения; органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и ЦНС. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при данных заболеваниях. Методика дыхательной гимнастики бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте. Техники и приемы снятия психоэмоционального напряжения, психосаморегуляции. Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности. Методы, формы и средства производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения. Роль и место современных оздоровительных систем в физической подготовке студентов. Классификация современных оздоровительных систем функциональной направленности. Основные характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, фитбол-гимнастика, пилатес, корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Методические особенности обучения основам техники упражнений современных оздоровительных систем. Методика составления тренировочных программ с учетом возрастных и гендерных особенностей. Методические принципы и методы адаптивного физического воспитания. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Роль физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Особенности занятий системой физических упражнений.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

|   |  |
|---|--|
| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы) |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: основы адаптивной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности         |
|   | Уметь: осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма                        |
|   | Владеть: практическим опытом поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

|   |   |
|---|---|
| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
| Нет   | Б.1.01 Физическая культура                  |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

| Вид учебной работы   | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |       |       |       |       |
|--|-------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|  |             | Номер семестра                     |       |       |       |       |
|  |             | 1                                  | 2     | 3     | 4     | 5     |
| Общая трудоёмкость дисциплины  | 328         | 72                                 | 72    | 72    | 72    | 40    |
| <i>Аудиторные занятия:</i>   | 288         | 64                                 | 64    | 64    | 64    | 32    |
| Лекции (Л)   | 16          | 8                                  | 8     | 0     | 0     | 0     |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 272         | 56                                 | 56    | 64    | 64    | 32    |
| Лабораторные работы (ЛР)   | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0     |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>  | 40          | 8                                  | 8     | 8     | 8     | 8     |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста               | 20          | 4                                  | 4     | 4     | 4     | 4     |
| Подготовка к зачету  | 20          | 4                                  | 4     | 4     | 4     | 4     |
| Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                         | -           | зачет                              | зачет | зачет | зачет | зачет |

### 5. Содержание дисциплины

| № | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных |
|---|----------------------------------|------------------|
|---|----------------------------------|------------------|

| раздела |  | занятий по видам в часах |    |    |    |
|---------|--|--------------------------|----|----|----|
|         |  | Всего                    | Л  | ПЗ | ЛР |
| 1       | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики  | 56                       | 0  | 56 | 0  |
| 2       | Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)  | 56                       | 0  | 56 | 0  |
| 3       | Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика  | 64                       | 0  | 64 | 0  |
| 4       | Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов  | 64                       | 0  | 64 | 0  |
| 5       | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | 32                       | 0  | 32 | 0  |
| 6       | Теоретические основы адаптивной физической культуры  | 16                       | 16 | 0  | 0  |

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия   | Кол-во часов |
|----------|-----------|---|--------------|
| 1        | 6         | Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры  | 2            |
| 2        | 6         | Основы здорового образа жизни студента. Роль адаптивной физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. | 2            |
| 3        | 6         | Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре   | 2            |
| 4        | 6         | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре  | 2            |
| 5        | 6         | Характеристика основных видов адаптивной физической культуры.   | 2            |
| 6        | 6         | Адаптивный спорт. Индивидуальный выбор адаптивных видов спорта или систем физического воспитания.   | 2            |
| 7        | 6         | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и адаптивным спортом. Методы самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой.  | 2            |
| 8        | 6         | Адаптивная физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий адаптивными видами спорта в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра.  | 2            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара  | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1         | 1         | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Строевые упражнения | 2            |
| 2         | 1         | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с          | 2            |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | предметами. Цель и задачи адаптивной физической культуры   |   |
| 3  | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Содержание адаптивной физической культуры                                  | 2 |
| 4  | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Самоконтроль на занятиях адаптивной физической культурой                   | 2 |
| 5  | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой | 2 |
| 6  | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой  | 2 |
| 7  | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой | 2 |
| 8  | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Функции адаптивной физической культуры. | 2 |
| 9  | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой                        | 2 |
| 10 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Средства и методы адаптивной физической культуры  | 2 |
| 11 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья  | 2 |
| 12 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития выносливости в адаптивной физической культуры  | 2 |
| 13 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям  | 2 |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития гибкости в адаптивной физической культуры  |   |
| 14 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития координационных способностей в адаптивной физической культуры  | 2 |
| 15 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития силовых способностей в адаптивной физической культуры  | 2 |
| 16 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья  | 2 |
| 17 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья  | 2 |
| 18 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья  | 2 |
| 19 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.   | 2 |
| 20 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.   | 2 |
| 21 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.  | 2 |
| 22 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.  | 2 |
| 23 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.  | 2 |
| 24 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Оценка функционального состояния студентов. | 2 |
| 25 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных   | 2 |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.  |   |
| 26 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья | 2 |
| 27 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья | 2 |
| 28 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья | 2 |
| 29 | 2 | Роль и место спортивных и подвижных игр в физической подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.   | 2 |
| 30 | 2 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): настольный теннис, бадминтон, бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам, подвижные игры.   | 2 |
| 31 | 2 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): настольный теннис, бадминтон, бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам, подвижные игры.   | 2 |
| 32 | 2 | Общие и специальные упражнения для развития физической подготовки, техники и тактики избранной адаптивной спортивной игры.   | 2 |
| 33 | 2 | Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.   | 2 |
| 34 | 2 | Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.   | 2 |
| 35 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта.   | 2 |
| 36 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта.   | 2 |
| 37 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта.   | 2 |
| 38 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта.   | 2 |
| 39 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта.   | 2 |
| 40 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья.   | 2 |
| 41 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья.   | 2 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 42 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья.  | 2 |
| 43 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья.  | 2 |
| 44 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. Учебные игры                                     | 2 |
| 45 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. Учебные игры                                     | 2 |
| 46 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр.   | 2 |
| 47 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр.   | 2 |
| 48 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр.   | 2 |
| 49 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.   | 2 |
| 50 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.   | 2 |
| 51 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.   | 2 |
| 52 | 2 | Совершенствование навыков проведения комплекса упражнений избранной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). Учебные игры.                   | 2 |
| 53 | 2 | Совершенствование навыков проведения комплекса упражнений избранной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). Учебные игры.                   | 2 |
| 54 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.  | 2 |
| 55 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.  | 2 |
| 56 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.  | 2 |
| 57 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Комплекс физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях. Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. | 2 |
| 58 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Развитие навыков проведения комплекса физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях.   | 2 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 59 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Развитие навыков проведения комплекса физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. | 2 |
| 60 | 3 | Коррекционная гимнастика. Специально-оздоровительные упражнения. Развитие навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культуры.  | 2 |
| 61 | 3 | Коррекционная гимнастика. Специально-оздоровительные упражнения. Развитие навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культуры.  | 2 |
| 62 | 3 | Комплексы упражнений, формирующих и исправляющих осанку. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при индивидуальных ограничениях в состоянии здоровья.  | 2 |
| 63 | 3 | Комплексы упражнений, формирующих и исправляющих осанку.  | 2 |
| 64 | 3 | Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза  | 2 |
| 65 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника  | 2 |
| 66 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника  | 2 |
| 67 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника  | 2 |
| 68 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для развития выносливости спины   | 2 |
| 69 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для расслабления мышц и укрепления нервной системы  | 2 |
| 70 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ на развития силы мышц спины   | 2 |
| 71 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ аутогенная тренировка   | 2 |
| 72 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ при плоскостопии   | 2 |
| 73 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ при плоскостопии   | 2 |
| 74 | 3 | Корригирующая гимнастика при нарушении осанки   | 2 |
| 75 | 3 | Методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой, К. Бутейко.   | 2 |
| 76 | 3 | Комплексы упражнений согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья  | 2 |
| 77 | 3 | Цель, задачи и методические особенности производственной гимнастики   | 2 |
| 78 | 3 | Методы, формы и средства производственной гимнастики. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности.            | 2 |
| 79 | 3 | Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента  | 2 |
| 80 | 3 | Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья   | 2 |
| 81 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья   | 2 |
| 82 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.  | 2 |
| 83 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.  | 2 |
| 84 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.  | 2 |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 85  | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.   | 2 |
| 86  | 3 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами производственной гимнастики   | 2 |
| 87  | 3 | Методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики.   | 2 |
| 88  | 3 | Комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики будущей профессиональной деятельности.   | 2 |
| 89  | 4 | Роль и место современных оздоровительных систем в физической подготовке студентов. Классификация современных оздоровительных систем функциональной направленности.   | 2 |
| 90  | 4 | Основные характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, фитбол-гимнастика, пилатес, корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. | 2 |
| 91  | 4 | Методические особенности обучения основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).  | 2 |
| 92  | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).   | 2 |
| 93  | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).   | 2 |
| 94  | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).   | 2 |
| 95  | 4 | Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.   | 2 |
| 96  | 4 | Комплексы упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.   | 2 |
| 97  | 4 | Комплексы упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.   | 2 |
| 98  | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.   | 2 |
| 99  | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.   | 2 |
| 100 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.   | 2 |
| 101 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.   | 2 |
| 102 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях.   | 2 |
| 103 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях.   | 2 |
| 104 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях.   | 2 |



|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | ограничений в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем (на выбор). Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей.   |   |
| 120 | 4 | Отработка навыков составления тренировочных программ с учетом ограничений в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем (на выбор). Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |
| 121 | 5 | Роль физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья.   | 2 |
| 122 | 5 | Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры.   | 2 |
| 123 | 5 | Комплексные тесты оценки физического состояния, методики расчета тренировочного пульса.  | 2 |
| 124 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.   | 2 |
| 125 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.   | 2 |
| 126 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.   | 2 |
| 127 | 5 | Отработка навыков самостоятельного проведения занятий, направленных на физическое развитие, телосложение, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.                           | 2 |
| 128 | 5 | Отработка навыков самостоятельного проведения занятий, направленных на физическое развитие, телосложение, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.                           | 2 |
| 129 | 5 | Отработка навыков самостоятельного проведения занятий, направленных на физическое развитие, телосложение, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.                           | 2 |
| 130 | 5 | Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.   | 2 |
| 131 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.   | 2 |
| 132 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.   | 2 |
| 133 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей.  | 2 |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 134 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |
| 135 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |
| 136 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС   |  |              |
|--|--|--------------|
| Вид работы и содержание задания                              | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)  | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету второго семестра                         | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с.  | 4            |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождению теста | 1 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. 2 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. 3 Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. | 20           |
| Подготовка к зачету пятого семестра                          | Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с.   | 4            |
| Подготовка к зачету первого семестра                         | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с.  | 4            |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Подготовка к зачету четвертого семестра | Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. | 4 |
| Подготовка к зачету третьего семестра   | Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. | 4 |

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

| Инновационные формы учебных занятий  | Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)          | Краткое описание  | Кол-во ауд. часов |
|--|---------------------------------|---|-------------------|
| Уроки взаимобучения. Формы занятий: организационно-деятельностные, ролевые | Практические занятия и семинары | Каждый студент выступает в роли преподавателя и проводит вводную часть занятия (разминку) или комплекс упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. Студентам необходимо составить и провести с группой комплекс упражнений профилактической, оздоровительной и производственной гимнастики согласно своим ограничениям здоровья | 24                |
| Коллективные и групповые формы работы                                      | Практические занятия и семинары | В спортивных или подвижных играх возникают ситуации, где необходима взаимопомощь партнера по команде, что активизирует поиск контактов и сотрудничества и определяет заинтересованность в результатах коллективной работы   | 8                 |
| Работа в группах   | Практические занятия и семинары | Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств  | 32                |

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| Наименование разделов дисциплины | Контролируемая компетенция ЗУНы | Вид контроля (включая текущий) | №№ заданий |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------|
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 1 семестр   | Вопросы №1-12  |
| Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 2 семестр   | Вопросы №1-10  |
| Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 3 семестр   | Вопросы №1-19  |
| Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 4 семестр   | Вопросы №1-9   |
| Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 5 семестр   | Вопросы №1-10  |
| Все разделы  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры) | Проведение упражнения, комплекса упражнений или технико-тактических действий с учетом ограничений в состоянии здоровья согласно теме занятия |
| Все разделы  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной  | Тесты-нормативы физической подготовленности   | Таблица оценки выполнения упражнений   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | социальной и профессиональной деятельности  |  |  |
| Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр                         | Темы рефератов №1-22   |
| Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр                         | Темы рефератов №1-20   |
| Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр                         | Темы рефератов №1-35   |
| Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов  | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 семестр                         | Темы рефератов №1-20   |
| Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр                         | Темы рефератов №1-18   |
| Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр) | Проведение упражнения, комплекса упражнений или технико-тактических действий с учетом ограничений в состоянии здоровья согласно теме занятия |
| Все разделы  | ОК-7 способностью поддерживать должный  | Судейство соревнований (бонус)   | Участие в судействе соревнований   |

|             |   |                                   |                     |
|-------------|---|-----------------------------------|---------------------|
|             | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |                                   | Спартакиады ЮУрГУ   |
| Все разделы | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Теоретический тест (1-5 семестры) | 10 вопросов в тесте |

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

| Вид контроля    | Процедуры проведения и оценивания   | Критерии оценивания   |
|-----------------|---|---|
| Зачет 1 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/> Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| Зачет 2 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего</p>   | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/> Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|                 |   |  |
|-----------------|---|--|
|                 | <p>контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p>  |  |
| Зачет 3 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| Зачет 4 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p>  | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за</p>                        |

|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
|                                   | <p>Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p>   | мероприятие менее 60 %  |
| Зачет 5 семестр                   | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/> Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| Теоретический тест (1-5 семестры) | <p>Рейтинг текущего контроля - 10 (в каждом семестре) Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая</p>   | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.</p> <p>Максимальный балл -10 Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов.</p>  | <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>   |
| <p>Судейство соревнований (бонус)</p>  | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Студент представляет копии документов, подтверждающие участие в судействе соревнований.</p>  | <p>Зачтено: По 1 баллу за судейство одного дня соревнований по видам спорта, включенных в Спартакиаду ЮУрГУ среди высших школ и институтов</p> <p>Не зачтено: -</p> |
| <p>Оценка выполнения методико-практический заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры)</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Студент самостоятельно при контроле преподавателя проводит упражнение, комплекс упражнений (частично или полностью) или технико-тактическое действие с учетом ограничений в состоянии здоровья. Рейтинг текущего контроля – 30 (1 и 2 часть 1-4 семестров) Общий максимальный балл за текущий контроль – 80 (1 и 2 части - 3 и 4 семестров; 2 часть - 1 и 2 семестров). Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80). Общий максимальный балл за текущий контроль – 60 (1 часть - 1 и 2 семестров). Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>                         |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>или технико-тактическое действие, путается в целях, показаниях и противопоказаниях применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели, показания и противопоказания применяемых методик. не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.</p>  |  |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 60 (80 - 2 часть). При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 60(80) баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 45 (60) - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 30 (40) - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 15 (20) - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p>   |  |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 60 (80 - 2 часть). При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 60(80) баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 45 (60) - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 30 (40) - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 15 (20) - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p>  | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за</p>                        |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 80. При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 80 баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 60 - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 40 - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 20 - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p> | <p>мероприятие менее 60 %</p>  |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 80. При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 80 баллов - выставляется студенту, если студентом показана</p>   | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 60 - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 40 - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 20 - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p> |  |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 80. При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 80 баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 60 - выставляется студенту,</p>  | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 40 - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 20 - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p>                      |  |
| <p>Тесты-нормативы физической подготовленности</p>  | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение практических тестов-заданий (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению упражнений данного вида. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 5. Вычисляется средний балл всех нормативов, сданных в данном семестре (1-5 семестры) на практических занятиях согласно шкалы оценивания выполнения упражнений.</p>   | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| <p>Оценка выполнения методико-практический заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр)</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Студент самостоятельно при контроле преподавателя проводит упражнение, комплекс упражнений (частично или полностью) или технико-тактическое действие с учетом ограничений в состоянии здоровья. Рейтинг текущего контроля – 30 (отдельно за 1 и 2 часть семестров 1-4) Общий максимальный балл за текущий контроль – 40. Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях, показаниях и противопоказаниях применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели, показания и противопоказания применяемых методик. не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.</p> |  |
|--|--|--|

### 7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля    | Типовые контрольные задания  |
|-----------------|--|
| Зачет 1 семестр | <p>1 Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культуры.</p> <p>2 Основы ведения самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой.</p> <p>3 Назовите средства, методы и формы адаптивной физической культуры.</p> <p>4 Назовите задачи общей физической подготовки (адаптивные формы и виды): гимнастика, легкая атлетика.</p> <p>5 Раскройте преимущества легкой атлетики и гимнастики (адаптивные формы и виды) в развитии физических качеств и способностей человека, основы методики их воспитания.</p> <p>6 Раскройте значение бега (ходьбы) в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности.</p> <p>7 Назовите показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений.</p> <p>8 Раскройте преимущества гимнастики для развития гибкости и укрепления опорно-двигательного аппарата.</p> <p>9 Назовите способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой и гимнастикой.</p> <p>10 Раскройте использование упражнений легкой атлетики для профилактики и лечения различных заболеваний.</p> <p>11 Раскройте использование разнообразных беговых и гимнастических упражнений для снятия нервно-эмоционального</p> |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | <p>напряжения.</p> <p>12 Назовите упражнения для воспитания выносливости и гибкости, ловкости.</p>   |
| Зачет 2 семестр | <p>1 Раскройте роль и место спортивных и подвижных игр (адаптивные формы и виды) в физической подготовке студентов.</p> <p>2 Краткая историческая справка избранного вида адаптивной спортивной игры.</p> <p>3 Дайте характеристику возможностей влияния указанных видов спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность студента.</p> <p>4 Раскройте общую и специальную физическую подготовку в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>5 Дайте характеристику возможностей влияния указанных видов спорта на развитие психических качеств и свойств личности студента.</p> <p>6 Назовите подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивной спортивной игры.</p> <p>7 Раскройте техническую и тактическую подготовку в избранном виде адаптивной спортивной игры.</p> <p>8 Назовите правила техники безопасности на занятиях адаптивными спортивными играми.</p> <p>9 Назовите упражнения избранной адаптивной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).</p> <p>10 Назовите общие и специальные упражнения игрока в избранной адаптивной спортивной игре.</p>   |
| Зачет 3 семестр | <p>1 Раскройте роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.</p> <p>2. Назовите виды оздоровительной гимнастики.</p> <p>3 Сформулируйте понятие «Профилактическая гимнастика».</p> <p>4 Раскройте использование средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики заболеваний.</p> <p>5 Назовите противопоказанные и рекомендованные упражнения при различных нозологиях.</p> <p>6 Сформулируйте конкретные задачи профилактической и оздоровительной гимнастики с учетом состояния здоровья.</p> <p>7 Расскажите, как дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.</p> <p>8 Назовите специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.</p> <p>9 Раскройте методику дыхательной гимнастики Стрельниковой А.А.</p> <p>10 Раскройте роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности.</p> <p>11 Цель, задачи и методические особенности производственной гимнастики.</p> <p>12 Назовите виды производственной гимнастики.</p> <p>13 Раскройте определения: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности.</p> <p>14 Сформулируйте методы, формы и средства производственной гимнастики.</p> <p>15 Методика составления комплексов упражнений</p> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <p>производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.</p> <p>16 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>17 Профилактика профессиональных заболеваний средствами производственной гимнастики.</p> <p>18 Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.</p> <p>19 Раскройте методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики.</p>  |
| Зачет 4 семестр                   | <p>1 Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности.</p> <p>2 Раскройте использование элементов оздоровительных систем на занятиях для профилактики заболеваний.</p> <p>3 Дайте определение атлетическая гимнастика, Sculpt Body, раскройте особенности данных оздоровительных систем.</p> <p>4 Раскройте определение аэробика, степ-аэробика, комбиаэробика.</p> <p>5 Дайте определение стрейтчинг, шейпинг, калланетика, пилатес, раскройте особенности данных оздоровительных систем.</p> <p>6 Назовите упражнения из оздоровительных систем для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>7 Методические особенности обучения основам техники упражнений избранной оздоровительной системы.</p> <p>8 Назовите основные термины и понятия в избранной оздоровительной системе.</p> <p>9 Раскройте структуру занятий по избранной оздоровительной системе.</p>   |
| Зачет 5 семестр                   | <p>1 Охарактеризуйте методики оценки уровня физического развития, оценки функционального состояния организма.</p> <p>2 Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>3 Назовите комплексные тесты оценки физического состояния, методики расчета тренировочного пульса.</p> <p>4 Общая и специальная физическая подготовка (адаптивные формы и виды) для коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>5 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств.</p> <p>6 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции физического развития и функциональной подготовленности студентов.</p> <p>7 Раскройте особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.</p> <p>8 Раскройте методику закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>9 Сформулируйте методику психоэмоциональной саморегуляции.</p> <p>10 Методика ведения дневника самоконтроля.</p> |
| Теоретический тест (1-5 семестры) | Тест АФК 5 семестр.pdf; Тест АФК 1 семестр.pdf; Тест АФК 2 семестр.pdf; Тест АФК 4 семестр.pdf; Тест АФК 3 семестр.pdf   |
| Судейство соревнований            | Календарь Спартакиады ЮУрГУ среди высших школ и  |

| (бонус)   | институтов   |
|---|--|
| Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры) | Практические занятия 4-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 1-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 2-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 4-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 3-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 1-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 3-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 2-1 семестр АФКиС.pdf   |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Предмет, цели, задачи и содержание адаптивной физической культуры и спорта.</li> <li>2 Основные компоненты и понятия адаптивной физической культуры и спорта.</li> <li>3 Средства адаптивной физической культуры.</li> <li>4 Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения.</li> <li>5 Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма, их зависимость от занятий адаптивной физической культурой и спортом.</li> <li>6 История возникновения и развития легкой атлетики.</li> <li>7 Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами адаптивной физической культуры и спорта.</li> <li>8 Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</li> <li>9 Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.</li> <li>10 Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.</li> <li>11 Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>12 Выносливость как физическое качество и методика ее развития.</li> <li>13 Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (оздоровительный бег, скандинавская ходьба, гимнастика).</li> <li>14 Врачебно-педагогический контроль, цели и задачи.</li> <li>15 Легкая атлетика, краткая характеристика.</li> <li>16 Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.</li> <li>17 История возникновения и развития гимнастики.</li> <li>18 Скандинавская ходьба. Методика обучения.</li> <li>19 Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.</li> <li>20 Общая физическая подготовка студентов при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой.</li> <li>21 Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.</li> <li>22 Развитие быстроты у студентов на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой.</li> </ol> |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Роль спортивных игр (адаптивные формы и виды) в физической подготовке студентов.</li> <li>2 Адаптивный спорт и его значение для популяризации активного образа жизни студентов с ограниченными в состоянии здоровья.</li> </ol>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>3 Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>4 Физическая нагрузка, ее составляющие – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.</p> <p>5 Координационные способности и методика развития средствами спортивных игр (адаптивные формы и виды).</p> <p>6 Основные задачи при развитии силовых качеств, механизмы силовых способностей, методы силовой тренировки в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>7 Мотивация и обоснование индивидуального выбора адаптивного вида спорта.</p> <p>8 Краткая характеристика избранного адаптивного вида спорта, основные правила соревнований.</p> <p>9. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.</p> <p>10. Основы методики самостоятельных занятий избранным видом адаптивного спорта и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>11 Функции избранного вида адаптивного спорта: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.</p> <p>12 Особенности технико-тактической подготовки в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>13 Формирование сборных команд студентов в игровых видах адаптивного спорта на занятиях по физической культуре.</p> <p>14 Влияние избранного вида адаптивного спорта на развитие психических качеств и свойств личности студента.</p> <p>15 Средства избранного вида спорта для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).</p> <p>16 Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>17 Ценностные ориентации и место спорта в жизни студентов.</p> <p>18 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом адаптивного спорта.</p> <p>19 Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности средствами избранного вида адаптивного спорта.</p> <p>20 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр</p> | <p>1 Главные факторы здоровья человека.</p> <p>2 Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.</p> <p>3 История возникновения и развития различных видов оздоровительной гимнастики.</p> <p>4 Использование средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики и лечения заболеваний.</p> <p>5 Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. Самоконтроль.</p> <p>6 Физические упражнения, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.</p> <p>7 Здоровый образ жизни и профилактическая гимнастика (на примере основного заболевания).</p> <p>8 Формирование психического благополучия, развитие и</p>  |

совершенствование психофизических способностей личности средствами оздоровительной гимнастики.

9 Нарушение зрения. Профилактика и коррекция.

10 Факторы, влияющие на нарушение осанки. Профилактика.

11 Противопоказанные и рекомендованные физические упражнения при основном заболевании.

12 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом основного заболевания.

13 Оздоровительная гимнастика как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

14 Способы восстановления после умственных и физических нагрузок средствами профилактической и оздоровительной гимнастики.

15 Дыхательная гимнастика, эффективность ее использования.

16 Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.

17 Особенности организации и самостоятельного проведения занятий для профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта.

18 Особенности организации и самостоятельного проведения занятий для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения, нарушений слуха, ЦНС.

19 Цели и задачи профилактической и оздоровительной гимнастики с учетом состояния здоровья. Виды производственной гимнастики.

20 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.

21. Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности.

22. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

23 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств производственной гимнастики для их направленной коррекции.

24 Рациональное распределение труда и отдыха. Работоспособность и утомление. Место производственной гимнастики в режиме учебного дня.

25 Методика составления утренней гигиенической зарядки.

26 Особенности организации правильного питания и производственной гимнастики студентов для повышения уровня их работоспособности.

27 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

28 Физкультпаузы и физкультминутки для оптимизации работоспособности при умственном труде.

29 Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора (улучшение зрения по методу У. Бейтса и др. авторов).

30 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

31 Использование средств производственной гимнастики для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.

32 Влияние курения и употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.

33 Правильный режим дня и производственная гимнастика как

|   |  |
|---|--|
|   | <p>основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.</p> <p>34 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>35 Методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики.</p>   |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 семестр</p> | <p>1 Традиционные оздоровительные системы физических упражнений и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.</p> <p>2 Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности.</p> <p>3 Физиологическая характеристика избранной оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>4 Упражнения из оздоровительных систем для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>5 Гибкость и методика ее развития средствами избранной оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>6 Силовые способности и методика их развития средствами избранной оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>7 Современные оздоровительные системы физических упражнений и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.</p> <p>8 Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов.</p> <p>9 Методы повышения физической нагрузки в избранной оздоровительной системе.</p> <p>10 Методические особенности обучения основам техники упражнений избранной оздоровительной системы.</p> <p>11 Координационные тренировки как часть оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>12 Формирование правильной осанки в избранной оздоровительной системе.</p> <p>13 Мотивация и обоснование индивидуального выбора оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>14 Использование элементов оздоровительных систем физических упражнений для профилактики заболеваний.</p> <p>15 Основные термины и понятия, структура занятий в избранной оздоровительной системе.</p> <p>16 История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажеров.</p> <p>17 Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>18 Методика организации и самостоятельного проведения занятия избранной оздоровительной системы.</p> <p>19 Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные) на занятиях избранной оздоровительной системы.</p> <p>20 Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр</p> | <p>1 Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>2 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>3 Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.</p> <p>4 Составление индивидуальных и диетологических программ для коррекции телосложения в процессе занятий адаптивной физической культурой, избранным видом оздоровительной системы.</p> <p>5 Улучшение осанки в процессе занятий адаптивной физической культурой, избранным видом оздоровительной системы.</p> <p>6 Развитие координационных способностей у студентов с отклонениями в состоянии здоровья, чувство равновесия и чувство ритма в координационных тренировках.</p> <p>7 Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств.</p> <p>8 Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.</p> <p>9 Использование естественных факторов природы для закаливания организма.</p> <p>10 Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.</p> <p>11 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения.</p> <p>12 Выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств.</p> <p>13 Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей студентов.</p> <p>14 Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.</p> <p>15 Профилактика вредных привычек средствами адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p>16 Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.</p> <p>17 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Необходимый двигательный режим.</p> <p>18 Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений.</p> |
| Тесты-нормативы физической подготовленности  | Нормативы для АФК.pdf  |
| Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр) | Практические занятия 5-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 5-2 семестр АФКиС.pdf   |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134152>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134152>

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы            | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание  |
|---|---------------------------|---|---|
| 1 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — ISBN 978-5-9765-1528-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/12959">https://e.lanbook.com/book/12959</a>                                     |
| 2 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97465">https://e.lanbook.com/book/97465</a> (дата обращения: 06.02.2021). |
| 3 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154151">https://e.lanbook.com/book/154151</a>   |
| 4 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154150">https://e.lanbook.com/book/154150</a>   |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загравская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44231">https://e.lanbook.com/book/44231</a>  |

|   |                           |   |   |
|---|---------------------------|---|---|
| 6 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Оздоровительные бег и ходьба : методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125218">https://e.lanbook.com/book/125218</a> |
|---|---------------------------|---|---|

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.               | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|----------------------|--|
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК)            | Легкоатлетическая дорожка, зона разминка   |
| Практические занятия и семинары | 3 Зал борьбы (ДС)    | Шведская стенка - 10 секций  |
| Практические занятия и семинары | 2 Волейбол.зал (ДС)  | Стойки волейбольные - 1 комплект, сетка волейбольная - 1 шт., судейская вышка волейбольная - 1 шт.   |
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Щит баскетбольный - 4 шт., кольцо баскетбольное - 4 шт., сетка для бадминтона - 2 шт., стойка для бадминтона - 4 шт.                             |