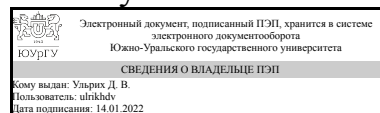


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Архитектурно-строительный  
институт



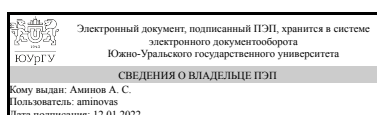
Д. В. Ульрих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт  
для направления 07.03.03 Дизайн архитектурной среды  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

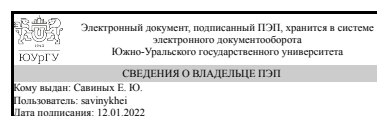
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, утверждённым приказом Минобрнауки от 21.03.2016 № 247

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



А. С. Аминов

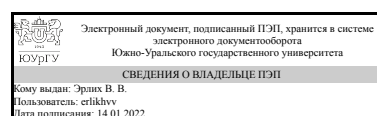
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиних

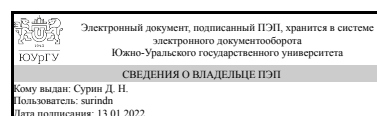
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Дизайн и изобразительные  
искусства



Д. Н. Сурин

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 спорта, 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<br>ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине (ЗУНы) |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня 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: навыками 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>                                                 | 324         | 72                                 | 72    | 72    | 72    | 36    |
| Лекции (Л)                                                                 | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0     |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 324         | 72                                 | 72    | 72    | 72    | 36    |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0     |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0     |
| Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                         | -           | зачет                              | зачет | зачет | зачет | зачет |

### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                         | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                                          | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на | 72                                        | 0 | 72 | 0  |

|   |                                                                                                                                      |    |   |    |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|
|   | основе гимнастики, легкой атлетики                                                                                                   |    |   |    |   |
| 2 | Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)                                                                                | 72 | 0 | 72 | 0 |
| 3 | Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика                                                                      | 72 | 0 | 72 | 0 |
| 4 | Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов                                                                | 72 | 0 | 72 | 0 |
| 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | 36 | 0 | 36 | 0 |

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 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 предметами. Цель и задачи адаптивной физической культуры                               | 2            |
| 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                      | 2            |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |   | физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| 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 занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития гибкости в адаптивной физической культуры                                                                                                      | 2 |
| 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 |

[illegible]

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |   | занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 31 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья                                                                                                 | 2 |
| 32 | 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 |
| 33 | 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 |
| 34 | 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 |
| 35 | 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 |
| 36 | 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 |
| 37 | 2 | Роль и место спортивных и подвижных игр в физической подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 38 | 2 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): настольный теннис, бадминтон, бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам, подвижные игры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 39 | 2 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): настольный теннис, бадминтон, бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам, подвижные игры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 40 | 2 | Общие и специальные упражнения для развития физической подготовки, техники и тактики избранной адаптивной спортивной игры.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| 41 | 2 | Общие и специальные упражнения для развития физической подготовки, техники и тактики избранной адаптивной спортивной игры.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| 42 | 2 | Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 43 | 2 | Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 44 | 2 | Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |

[illegible]

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 64 | 2 | Упражнения избранной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).                                                                                | 2 |
| 65 | 2 | Совершенствование навыков проведения комплекса упражнений избранной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). Учебные игры.                   | 2 |
| 66 | 2 | Совершенствование навыков проведения комплекса упражнений избранной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). Учебные игры.                   | 2 |
| 67 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.                                                                                                      | 2 |
| 68 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.                                                                                                      | 2 |
| 69 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.                                                                                                      | 2 |
| 70 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.                                                                                                      | 2 |
| 71 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.                                                                                                      | 2 |
| 72 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры.                                                                                                      | 2 |
| 73 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Комплекс физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях. Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. | 2 |
| 74 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Развитие навыков проведения комплекса физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях.                                                                                     | 2 |
| 75 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Развитие навыков проведения комплекса физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий.                 | 2 |
| 76 | 3 | Коррекционная гимнастика. Специально-оздоровительные упражнения. Развитие навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культуры.                                                                                                      | 2 |
| 77 | 3 | Коррекционная гимнастика. Специально-оздоровительные упражнения. Развитие навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культуры.                                                                                                      | 2 |
| 78 | 3 | Комплексы упражнений, формирующих и исправляющих осанку. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при индивидуальных ограничениях в состоянии здоровья.                                                                  | 2 |
| 79 | 3 | Комплексы упражнений, формирующих и исправляющих осанку.                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 80 | 3 | Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза                                                                                                                                                                                              | 2 |
| 81 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника                                                                                                                                                                | 2 |

|     |   |                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 82  | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника                                                                                                                                     | 2 |
| 83  | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника                                                                                                                                     | 2 |
| 84  | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для развития выносливости спины                                                                                                                                                                  | 2 |
| 85  | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для расслабления мышц и укрепления нервной системы                                                                                                                                               | 2 |
| 86  | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ на развития силы мышц спины                                                                                                                                                                      | 2 |
| 87  | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ аутогенная тренировка                                                                                                                                                                            | 2 |
| 88  | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ при плоскостопии                                                                                                                                                                                | 2 |
| 89  | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ при плоскостопии                                                                                                                                                                                | 2 |
| 90  | 3 | Корригирующая гимнастика при нарушении осанки                                                                                                                                                                        | 2 |
| 91  | 3 | Методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой, К. Бутейко.                                                                                                                                                        | 2 |
| 92  | 3 | Методики дыхательной гимнастики А. Стрельниковой, К. Бутейко.                                                                                                                                                        | 2 |
| 93  | 3 | Комплексы упражнений согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья                                                                                                                                       | 2 |
| 94  | 3 | Цель, задачи и методические особенности производственной гимнастики                                                                                                                                                  | 2 |
| 95  | 3 | Методы, формы и средства производственной гимнастики. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности. | 2 |
| 96  | 3 | Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента                                                                                       | 2 |
| 97  | 3 | Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья                                                                                            | 2 |
| 98  | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья                                                                                                                  | 2 |
| 99  | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.                                                                         | 2 |
| 100 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.                                                                         | 2 |
| 101 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.                                                                         | 2 |
| 102 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.                                                                         | 2 |
| 103 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности.                                                                         | 2 |
| 104 | 3 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами производственной гимнастики                                                                                                                                     | 2 |
| 105 | 3 | Методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики.                                                                                                                                 | 2 |
| 106 | 3 | Комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики будущей профессиональной деятельности.                                                                         | 2 |
| 107 | 3 | Комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики будущей профессиональной деятельности.                                                                         | 2 |

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 108 | 3 | Комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики будущей профессиональной деятельности.                                                                                                                        | 2 |
| 109 | 4 | Роль и место современных оздоровительных систем в физической подготовке студентов. Классификация современных оздоровительных систем функциональной направленности.                                                                                                  | 2 |
| 110 | 4 | Основные характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, фитбол-гимнастика, пилатес, корректирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. | 2 |
| 111 | 4 | Основные характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, фитбол-гимнастика, пилатес, корректирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. | 2 |
| 112 | 4 | Методические особенности обучения основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).                                                                                                                                                         | 2 |
| 113 | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 114 | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 115 | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор).                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 116 | 4 | Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                                        | 2 |
| 117 | 4 | Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                                        | 2 |
| 118 | 4 | Комплексы упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                                                                    | 2 |
| 119 | 4 | Комплексы упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                                                                    | 2 |
| 120 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                              | 2 |
| 121 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                              | 2 |
| 122 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                              | 2 |
| 123 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                                                                                              | 2 |
| 124 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях.                                                                  | 2 |
| 125 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях.                                                                  | 2 |
| 126 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях.                                                                  | 2 |

[illegible]

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |   | оздоровительных систем (на выбор). Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей.                                                                                                                                                                                            |   |
| 142 | 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 |
| 143 | 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 |
| 144 | 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 |
| 145 | 5 | Роль физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья.                                                                                                                           | 2 |
| 146 | 5 | Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры.                                                                                                 | 2 |
| 147 | 5 | Комплексные тесты оценки физического состояния, методики расчета тренировочного пульса.                                                                                                                                                                                                                | 2 |
| 148 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.                                                                                       | 2 |
| 149 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.                                                                                       | 2 |
| 150 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития.                                                                                       | 2 |
| 151 | 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 |
| 152 | 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 |
| 153 | 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 |
| 154 | 5 | Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.                                                                                                                                                                                             | 2 |
| 155 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих                                                                                                                                                                       | 2 |

|     |   |                                                                                                                                                                                                                               |   |
|-----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |   | физических качеств.                                                                                                                                                                                                           |   |
| 156 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.                                                                          | 2 |
| 157 | 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 |
| 158 | 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 |
| 159 | 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 |
| 160 | 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 |
| 161 | 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 |
| 162 | 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

Не предусмотрена

## 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.<br>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                |
| Работа в группах                                                              | Практические занятия и          | Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола,                                                                                                                                                                                                                                               | 32                |

|                                       |                                 |                                                                                                                                                                                                                           |   |
|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                       | семинары                        | физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств                                                                                                                            |   |
| 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 |

### **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    |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|
| Все разделы                      | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 1 семестр                | Вопросы №1-12 |
| Все разделы                      | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 2 семестр                | Вопросы №1-10 |
| Все разделы                      | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 3 семестр                | Вопросы №1-19 |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Все разделы                                                                                 | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 4 семестр                                                            | Вопросы №1-9                                                              |
| Все разделы                                                                                 | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет 5 семестр                                                            | Вопросы №1-10                                                             |
| Все разделы                                                                                 | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Оценка выполнения методико-практического задания на практическом занятии   | Проведение комплекса упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья |
| Все разделы                                                                                 | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тесты-нормативы физической подготовленности                                | Таблица оценки выполнения упражнений                                      |
| Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня 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-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению                                                                                                                    | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2         | Темы рефератов №1-20                                                      |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                      | должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                          | семестр                                                                    |                      |
| Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика                                                                      | ОК-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня 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-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня 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-15 владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр | Темы рефератов №1-18 |

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

| Вид контроля    | Процедуры проведения и оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет 1 семестр | К процедуре зачета допускаются студенты, сдавшие нормативы общей физической подготовки согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. | Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.<br>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы. |
| Зачет 2 семестр | К процедуре зачета допускаются                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | студенты, сдавшие нормативы общей физической подготовки согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.                                | вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.<br>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.                                     |
| Зачет 3 семестр   | К процедуре зачета допускаются студенты, сдавшие нормативы общей физической подготовки согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. | Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.<br>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы  |
| Зачет 4 семестр   | К процедуре зачета допускаются студенты, сдавшие нормативы общей физической подготовки согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. | Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.<br>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы. |
| Зачет 5 семестр   | К процедуре зачета допускаются студенты, сдавшие нормативы общей физической подготовки согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. | Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.<br>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы. |
| Оценка выполнения | Студент самостоятельно при                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Отлично: При проведении комплекса                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| методико-практического задания на практическом занятии                     | контроле преподавателя проводит комплекс упражнений (частично или полностью) с учетом ограничений в состоянии здоровья                                                                                      | упражнений не требуется помощь преподавателя, все упражнения проводятся с методически-правильной последовательностью и дозировкой.<br>Хорошо: При проведении комплекса упражнений требуется небольшая корректировка в последовательности упражнений или дозировки.<br>Удовлетворительно: При проведении комплекса упражнений требуется большая корректировка в последовательности упражнений или дозировки.<br>Неудовлетворительно: Студент при проведении комплекса упражнений допускает значительные ошибки, что может отрицательно повлиять на здоровье с учетом ограничений в состоянии здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Тесты-нормативы физической подготовленности                                | Выполнение практических тестов-заданий (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению упражнений данного вида.                                                | Отлично: Согласно шкалы оценок<br>Хорошо: Согласно шкалы оценок<br>Удовлетворительно: Согласно шкалы оценок<br>Неудовлетворительно: Согласно шкалы оценок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр | 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. | Отлично: если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема, сделан краткий анализ рассматриваемой проблемы, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату.<br>Хорошо: если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы.<br>Удовлетворительно: если имеются существенные отступления от темы реферата, в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы по реферату; отсутствуют выводы.<br>Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр</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.</p> | <p>Отлично: если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема, сделан краткий анализ рассматриваемой проблемы, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату.<br/>Хорошо: если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы.<br/>Удовлетворительно: если имеются существенные отступления от темы реферата, в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы по реферату; отсутствуют выводы.<br/>Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр</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.</p> | <p>Отлично: если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема, сделан краткий анализ рассматриваемой проблемы, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату.<br/>Хорошо: если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы.<br/>Удовлетворительно: если имеются существенные отступления от темы реферата, в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании</p>                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    | <p>реферата или при ответе на дополнительные вопросы по реферату; отсутствуют выводы.</p> <p>Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 семестр</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.</p> | <p>Отлично: если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема, сделан краткий анализ рассматриваемой проблемы, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату.</p> <p>Хорошо: если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы.</p> <p>Удовлетворительно: если имеются существенные отступления от темы реферата, в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы по реферату; отсутствуют выводы.</p> <p>Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр</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.</p> | <p>Отлично: если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема, сделан краткий анализ рассматриваемой проблемы, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату.</p> <p>Хорошо: если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>неполные ответы.</p> <p>Удовлетворительно: если имеются существенные отступления от темы реферата, в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы по реферату; отсутствуют выводы.</p> <p>Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</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 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>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 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> |
| Оценка выполнения методико-практического задания на практическом занятии   | Комплексы упражнений в зависимости от направленности занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Тесты-нормативы физической подготовленности                                | Нормативы для АФК.pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр | <p>1 Предмет, цели, задачи и содержание адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p>2 Основные компоненты и понятия адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p>3 Средства адаптивной физической культуры.</p> <p>4 Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения.</p> <p>5 Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма, их зависимость от занятий адаптивной физической культурой и спортом.</p> <p>6 История возникновения и развития легкой атлетики.</p> <p>7 Физическое развитие, физическая подготовленность и их</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>поддержание средствами адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p>8 Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>9 Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.</p> <p>10 Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.</p> <p>11 Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>12 Выносливость как физическое качество и методика ее развития.</p> <p>13 Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (оздоровительный бег, скандинавская ходьба, гимнастика).</p> <p>14 Врачебно-педагогический контроль, цели и задачи.</p> <p>15 Легкая атлетика, краткая характеристика.</p> <p>16 Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.</p> <p>17 История возникновения и развития гимнастики.</p> <p>18 Скандинавская ходьба. Методика обучения.</p> <p>19 Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.</p> <p>20 Общая физическая подготовка студентов при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой.</p> <p>21 Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.</p> <p>22 Развитие быстроты у студентов на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой.</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр</p> | <p>1 Роль спортивных игр (адаптивные формы и виды) в физической подготовке студентов.</p> <p>2 Адаптивный спорт и его значение для популяризации активного образа жизни студентов с ограниченными в состоянии здоровья.</p> <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:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>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 совершенствование психофизических способностей личности средствами оздоровительной гимнастики.</p> <p>9 Нарушение зрения. Профилактика и коррекция.</p> <p>10 Факторы, влияющие на нарушение осанки. Профилактика.</p> <p>11 Противопоказанные и рекомендованные физические упражнения при основном заболевании.</p> <p>12 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом основного заболевания.</p> <p>13 Оздоровительная гимнастика как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.</p> <p>14 Способы восстановления после умственных и физических нагрузок средствами профилактической и оздоровительной гимнастики.</p> <p>15 Дыхательная гимнастика, эффективность ее использования.</p> <p>16 Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.</p> <p>17 Особенности организации и самостоятельного проведения занятий для профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта.</p> <p>18 Особенности организации и самостоятельного проведения</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>занятий для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения, нарушений слуха, ЦНС.</p> <p>19 Цели и задачи профилактической и оздоровительной гимнастики с учетом состояния здоровья. Виды производственной гимнастики.</p> <p>20 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.</p> <p>21. Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности.</p> <p>22. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.</p> <p>23 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств производственной гимнастики для их направленной коррекции.</p> <p>24 Рациональное распределение труда и отдыха. Работоспособность и утомление. Место производственной гимнастики в режиме учебного дня.</p> <p>25 Методика составления утренней гигиенической зарядки.</p> <p>26 Особенности организации правильного питания и производственной гимнастики студентов для повышения уровня их работоспособности.</p> <p>27 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.</p> <p>28 Физкультпаузы и физкультминутки для оптимизации работоспособности при умственном труде.</p> <p>29 Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора (улучшение зрения по методу У. Бейтса и др. авторов).</p> <p>30 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</p> <p>31 Использование средств производственной гимнастики для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.</p> <p>32 Влияние курения и употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.</p> <p>33 Правильный режим дня и производственная гимнастика как 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 11 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения.<br>12 Выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств.<br>13 Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей студентов.<br>14 Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.<br>15 Профилактика вредных привычек средствами адаптивной физической культуры и спорта.<br>16 Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.<br>17 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Необходимый двигательный режим.<br>18 Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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. Шапкова. - 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. Янчик, Е. М. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы [Текст] учеб. пособие по направлениям "Экономика", "Экон. безопасность", "Менеджмент" и др. Е. М. Янчик, В. В. Янчик ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 38 с.

#### *из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Янчик, Е. М. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы [Текст] учеб. пособие по направлениям "Экономика", "Экон. безопасность", "Менеджмент" и др. Е. М. Янчик, В. В. Янчик ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 38 с.

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в | Библиографическое описание |
|---|----------------|------------------------|----------------------------|
|---|----------------|------------------------|----------------------------|

|   |                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                           | электронной<br>форме                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 | Дополнительная 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). |

## 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 | 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.                             |
| Практические занятия и семинары | 3 Зал борьбы (ДС)    | Шведская стенка - 10 секций                                                                                                                      |