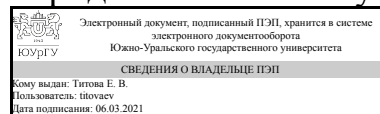


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Юридический институт



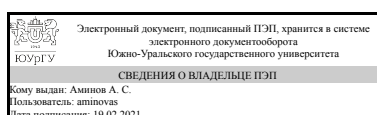
Е. В. Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт
для специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Уголовно-правовая
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

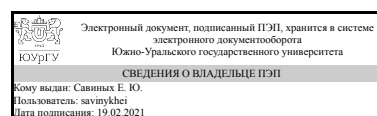
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1614

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



А. С. Аминов

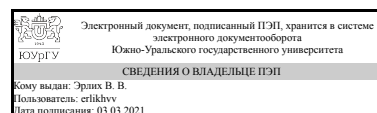
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиных

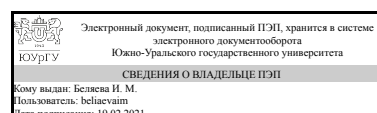
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Уголовное и уголовно-
исполнительное право,
криминология
к.юрид.н., доц.



И. М. Беляева

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

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

Краткое содержание дисциплины

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

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знать: 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., 324 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	324	72	72	72	72	36
<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 взаимообучения. Формы занятий: организационно-деятельностные, ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент выступает в роли преподавателя и проводит вводную часть занятия (разминку) или комплекс упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. Студентам необходимо составить и провести с группой комплекс упражнений профилактической, оздоровительной и производственной гимнастики согласно своим ограничениям здоровья	24
Коллективные и групповые формы	Практические занятия и	В спортивных или подвижных играх возникают ситуации, где необходима взаимопомощь партнера	8

работы	семинары	по команде, что активизирует поиск контактов и сотрудничества и определяет заинтересованность в результатах коллективной работы	
Работа в группах	Практические занятия и семинары	Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств	32

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

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

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

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 1 семестр	Вопросы №1-12
Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 2 семестр	Вопросы №1-10
Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 3 семестр	Вопросы №1-19
Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 4 семестр	Вопросы №1-9
Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 5 семестр	Вопросы №1-10

культуры и спорта			
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Оценка выполнения методико-практического задания на практическом занятии	Проведение комплекса упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Тесты-нормативы физической подготовленности	Таблица оценки выполнения упражнений
Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр	Темы рефератов №1-22
Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр	Темы реферата №1-20
Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр	Темы рефератов №1-35
Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	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-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	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, посетившие не менее 90% занятий и сдавшие нормативы общей физической подготовки согласно	Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.

	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.	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 студенты, посетившие не менее 90% занятий и 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. 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, посетившие не менее 90% занятий и 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. 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, посетившие не менее 90% занятий и 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. 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, посетившие не менее 90% занятий и 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. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.
Оценка выполнения методико-практического задания на практическом занятии	Студент самостоятельно при контроле преподавателя проводит комплекс упражнений (частично или полностью) с учетом ограничений в состоянии здоровья	Отлично: При проведении комплекса упражнений не требуется помощь преподавателя, все упражнения проводятся с методически-правильной последовательностью и дозировкой. Хорошо: При проведении комплекса упражнений требуется небольшая корректировка в последовательности упражнений или дозировки. Удовлетворительно: При проведении комплекса упражнений требуется большая корректировка в последовательности упражнений или дозировки. 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 Хорошо: Согласно шкалы оценок Удовлетворительно: Согласно шкалы оценок 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. 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 объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы. 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. Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 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 объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату. 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 объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы. 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. Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 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 объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по

		реферату. 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 объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы. 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. Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 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 объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату. 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 объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы. 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. Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
Реферат для студентов, освобожденных по	Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание,	Отлично: если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема, сделан краткий

медицинским показаниям - 5 семестр	введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц.	анализ рассматриваемой проблемы, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы по реферату. 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 объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы. 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. Неудовлетворительно: если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
--	--	--

7.3. Типовые контрольные задания

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

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

	профессиональной деятельности студента. 16 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. 17 Профилактика профессиональных заболеваний средствами производственной гимнастики. 18 Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. 19 Раскройте методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики.
Зачет 4 семестр	1 Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности. 2 Раскройте использование элементов оздоровительных систем на занятиях для профилактики заболеваний. 3 Дайте определение атлетическая гимнастика, Sculpt Body, раскройте особенности данных оздоровительных систем. 4 Раскройте определение аэробика, степ-аэробика, комбиаэробика. 5 Дайте определение стрейтчинг, шейпинг, калланетика, пилатес, раскройте особенности данных оздоровительных систем. 6 Назовите упражнения из оздоровительных систем для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. 7 Методические особенности обучения основам техники упражнений избранной оздоровительной системы. 8 Назовите основные термины и понятия в избранной оздоровительной системе. 9 Раскройте структуру занятий по избранной оздоровительной системе.
Зачет 5 семестр	1 Охарактеризуйте методики оценки уровня физического развития, оценки функционального состояния организма. 2 Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов. 3 Назовите комплексные тесты оценки физического состояния, методики расчета тренировочного пульса. 4 Общая и специальная физическая подготовка (адаптивные формы и виды) для коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов. 5 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств. 6 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции физического развития и функциональной подготовленности студентов. 7 Раскройте особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений. 8 Раскройте методику закаливания солнцем, воздухом и водой. 9 Сформулируйте методику психоэмоциональной саморегуляции. 10 Методика ведения дневника самоконтроля.
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	1 Предмет, цели, задачи и содержание адаптивной физической культуры и спорта. 2 Основные компоненты и понятия адаптивной физической культуры и спорта. 3 Средства адаптивной физической культуры. 4 Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения. 5 Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма, их зависимость от занятий адаптивной физической культурой и спортом. 6 История возникновения и развития легкой атлетики. 7 Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами адаптивной физической культуры и спорта. 8 Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. 9 Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. 10 Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам. 11 Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. 12 Выносливость как физическое качество и методика ее развития. 13 Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (оздоровительный бег, скандинавская ходьба, гимнастика). 14 Врачебно-педагогический контроль, цели и задачи. 15 Легкая атлетика, краткая характеристика. 16 Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. 17 История возникновения и развития гимнастики. 18 Скандинавская ходьба. Методика обучения. 19 Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения. 20 Общая физическая подготовка студентов при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой. 21 Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений. 22 Развитие быстроты у студентов на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой.
Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр	1 Роль спортивных игр (адаптивные формы и виды) в физической подготовке студентов. 2 Адаптивный спорт и его значение для популяризации активного образа жизни студентов с ограниченными в состоянии здоровья. 3 Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде адаптивного спорта. 4 Физическая нагрузка, ее составляющие – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека. 5 Координационные способности и методика развития

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

упражнения при основном заболевании.

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

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

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

15 Дыхательная гимнастика, эффективность ее использования.

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

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

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

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

20 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.

21. Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности.

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

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

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

25 Методика составления утренней гигиенической зарядки.

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

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

28 Физкультпаузы и физкультминутки для оптимизации работоспособности при умственном труде.

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

30 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

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

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

33 Правильный режим дня и производственная гимнастика как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.

34 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений

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

	физической культурой, избранным видом оздоровительной системы. 5 Улучшение осанки в процессе занятий адаптивной физической культурой, избранным видом оздоровительной системы. 6 Развитие координационных способностей у студентов с отклонениями в состоянии здоровья, чувство равновесия и чувство ритма в координационных тренировках. 7 Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. 8 Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности. 9 Использование естественных факторов природы для закаливания организма. 10 Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм. 11 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. 12 Выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств. 13 Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей студентов. 14 Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления. 15 Профилактика вредных привычек средствами адаптивной физической культуры и спорта. 16 Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека. 17 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Необходимый двигательный режим. 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:

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.

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Фитбол-аэробика
2. Базовая аэробика
3. Комплексы упражнений для студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

4. Фитбол-аэробика
5. Базовая аэробика
6. Комплексы упражнений для студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Дополнительная литература	"Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта" (утв. Минспортом России)	Гарант	Интернет / Свободный
2	Дополнительная литература	Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.afkonline.ru/	Архив научных журналов	Интернет / Свободный
3	Основная литература	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: https://e.lanbook.com/book/12959	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Основная литература	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: https://e.lanbook.com/book/97465 (дата обращения: 06.02.2021).	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
5	Основная литература	Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограничениями в состоянии здоровья	Гарант	Интернет / Свободный

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. 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	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
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.