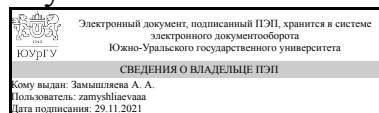


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт естественных и точных  
наук



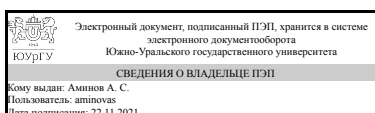
А. А. Замышляева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт  
**для направления** 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии  
**уровень** бакалавр **тип программы** Академический бакалавриат  
**профиль подготовки**  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

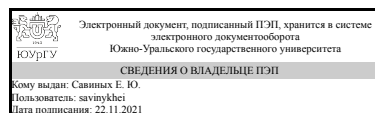
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.03.2015 № 227

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



А. С. АМИНОВ

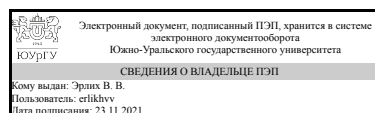
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент (кн)



Е. Ю. САВИНЫХ

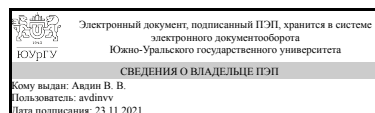
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. ЭРЛИХ

Зав.выпускающей кафедрой  
Экология и химическая  
технология  
д.хим.н., проф.



В. В. АВДИН

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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры 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>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Подготовка к зачету	20	4	4	4	4	4
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	20	4	4	4	4	4
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

### 5. Содержание дисциплины

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

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

## 5.1. Лекции

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

## 5.2. Практические занятия, семинары

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

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

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

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



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

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

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



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

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

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

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

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

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

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

## 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 1 семестр	Вопросы №1-12
Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 2 семестр	Вопросы №1-10
Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 3 семестр	Вопросы №1-19
Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 4 семестр	Вопросы №1-9
Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 5 семестр	Вопросы №1-10
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры)	Проведение упражнения, комплекса упражнений или технико-тактических действий с учетом ограничений в состоянии здоровья согласно теме занятия
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тесты-нормативы физической подготовленности	Таблица оценки выполнения упражнений
Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической	Реферат для студентов, освобожденных по медицинским	Темы рефератов №1-22



гимнастики, легкой атлетики	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	показаниям - 1 семестр	
Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр	Темы рефератов №1-20
Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр	Темы рефератов №1-18
Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр)	Проведение упражнения, комплекса упражнений или технико-тактических действий с учетом ограничений в состоянии здоровья согласно теме занятия
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Судейство соревнований (бонус)	Участие в судействе соревнований Спартакиады ЮУрГУ
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Теоретический тест (1-5 семестры)	10 вопросов в тесте

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

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

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

	<p>(промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p>	
Зачет 5 семестр	<p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 %  Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %</p>
Теоретический тест (1-5 семестры)	<p>Рейтинг текущего контроля - 10 (в каждом семестре) Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10 Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %  Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Судейство соревнований (бонус)	<p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. No 179).</p>	<p>Зачтено: По 1 баллу за судейство одного дня соревнований по видам спорта, включенных в Спартакиаду ЮУрГУ</p>

	<p>Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Студент представляет копии документов, подтверждающие участие в судействе соревнований.</p>	<p>среди высших школ и институтов Не зачтено: -</p>
<p>Оценка выполнения методико-практический заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры)</p>	<p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Студент самостоятельно при контроле преподавателя проводит упражнение, комплекс упражнений (частично или полностью) или технико-тактическое действие с учетом ограничений в состоянии здоровья. Рейтинг текущего контроля – 30 (1 и 2 часть 1-4 семестров) Общий максимальный балл за текущий контроль – 80 (1 и 2 части - 3 и 4 семестров; 2 часть - 1 и 2 семестров). Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80). Общий максимальный балл за текущий контроль – 60 (1 часть - 1 и 2 семестров). Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях, показаниях и противопоказаниях применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели, показания и противопоказания применяемых методик. не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

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

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

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



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

	<p>требования к оформлению. 20 - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p>	
<p>Тесты-нормативы физической подготовленности</p>	<p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение практических тестов-заданий (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению упражнений данного вида. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 5. Вычисляется средний балл всех нормативов, сданных в данном семестре (1-5 семестры) на практических занятиях согласно шкалы оценивания выполнения упражнений.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Оценка выполнения методико-практический заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр)</p>	<p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Студент самостоятельно при контроле преподавателя проводит упражнение, комплекс упражнений (частично или полностью) или технико-тактическое действие с учетом ограничений в состоянии здоровья. Рейтинг текущего контроля – 30 (отдельно за 1 и 2 часть семестра 5) Общий максимальный балл за текущий контроль – 40. Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5 = 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

	<p>правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях, показаниях и противопоказаниях применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели, показания и противопоказания применяемых методик. не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p>	
--	---	--

### 7.3. Типовые контрольные задания

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

	<p>спорта на развитие психических качеств и свойств личности студента.</p> <p>6 Назовите подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивной спортивной игры.</p> <p>7 Раскройте техническую и тактическую подготовку в избранном виде адаптивной спортивной игры.</p> <p>8 Назовите правила техники безопасности на занятиях адаптивными спортивными играми.</p> <p>9 Назовите упражнения избранной адаптивной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).</p> <p>10 Назовите общие и специальные упражнения игрока в избранной адаптивной спортивной игре.</p>
<p>Зачет 3 семестр</p>	<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>
<p>Зачет 4 семестр</p>	<p>1 Классификация современных оздоровительных систем по</p>

	<p>функциональной направленности.</p> <p>2 Раскройте использование элементов оздоровительных систем на занятиях для профилактики заболеваний.</p> <p>3 Дайте определение атлетическая гимнастика, Sculpt Body, раскройте особенности данных оздоровительных систем.</p> <p>4 Раскройте определение аэробика, степ-аэробика, комбиаэробика.</p> <p>5 Дайте определение стрейтчинг, шейпинг, калланетика, пилатес, раскройте особенности данных оздоровительных систем.</p> <p>6 Назовите упражнения из оздоровительных систем для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>7 Методические особенности обучения основам техники упражнений избранной оздоровительной системы.</p> <p>8 Назовите основные термины и понятия в избранной оздоровительной системе.</p> <p>9 Раскройте структуру занятий по избранной оздоровительной системе.</p>
Зачет 5 семестр	<p>1 Охарактеризуйте методики оценки уровня физического развития, оценки функционального состояния организма.</p> <p>2 Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>3 Назовите комплексные тесты оценки физического состояния, методики расчета тренировочного пульса.</p> <p>4 Общая и специальная физическая подготовка (адаптивные формы и виды) для коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>5 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств.</p> <p>6 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции физического развития и функциональной подготовленности студентов.</p> <p>7 Раскройте особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.</p> <p>8 Раскройте методику закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>9 Сформулируйте методику психоэмоциональной саморегуляции.</p> <p>10 Методика ведения дневника самоконтроля.</p>
Теоретический тест (1-5 семестры)	Тест АФК 5 семестр.pdf; Тест АФК 1 семестр.pdf; Тест АФК 4 семестр.pdf; Тест АФК 3 семестр.pdf; Тест АФК 2 семестр.pdf
Судейство соревнований (бонус)	Календарь Спартакиады ЮУрГУ среди высших школ и институтов
Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры)	Практические занятия 2-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 1-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 1-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 3-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 2-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 4-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 4-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 3-2 семестр АФКиС.pdf
Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1	<p>1 Предмет, цели, задачи и содержание адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p>2 Основные компоненты и понятия адаптивной физической</p>

<p>семестр</p>	<p>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.</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.  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.</p>

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

	<p>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 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 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</p>

	(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.
Тесты-нормативы физической подготовленности	Нормативы для АФК.pdf
Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр)	Практические занятия 5-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 5-2 семестр АФКиС.pdf

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

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

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

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. 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 электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — ISBN 978-5-9765-1528-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/12959">https://e.lanbook.com/book/12959</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97465">https://e.lanbook.com/book/97465</a> (дата обращения: 06.02.2021).
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154151">https://e.lanbook.com/book/154151</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154150">https://e.lanbook.com/book/154150</a>
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загревская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44231">https://e.lanbook.com/book/44231</a>
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Оздоровительные бег и ходьба : методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125218">https://e.lanbook.com/book/125218</a>

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

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых информационных справочных систем:

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

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Легкоатлетическая дорожка, зона разминка
Практические занятия и семинары	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	2 Волейбол.зал (ДС)	Стойки волейбольные - 1 комплект, сетка волейбольная - 1 шт., судейская вышка волейбольная - 1 шт.