

Федеральное агентство связи
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



С подтверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
Минина
2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**
«Адаптивная физическая культура»»
для основной профессиональной образовательной программы по направлению
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи
квалификация – бакалавр
форма обучения – очная
год начала подготовки (по учебному плану) – 2019

Екатеринбург 2019

Федеральное агентство связи
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
« ____ » _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**
«Адаптивная физическая культура»»
для основной профессиональной образовательной программы по направлению
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи
квалификация – бакалавр
форма обучения – очная
год начала подготовки (по учебному плану) – 2019

Екатеринбург 2019

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорт «Адаптивная физическая культура»» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

| | | |
|---|-------|---|
| <u>старший инструктор-методист</u> должность | _____ | <u>/ Ж.В. Мишарина</u> инициалы, фамилия |
| <u>/</u> должность | _____ | <u>/</u> инициалы, фамилия |

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 17.05.2019 протокол № 9

| | | |
|------------------------------------|---------|--|
| Заведующий кафедрой (разработчика) | _____ | <u>/ Л.Н. Евдакова/</u> инициалы, фамилия |
| <u>17.05.2019</u> г. | подпись | |

| | | |
|-----------------------------------|---------|---|
| Заведующий кафедрой (выпускающей) | _____ | <u>/ Н.В. Будылдина/</u> инициалы, фамилия |
| <u>17.05.2019</u> г. | подпись | |

| | | |
|--|---------|---|
| Согласовано Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП) | _____ | <u>/ Н.В. Будылдина/</u> инициалы, фамилия |
| <u>17.05.2019</u> г. | подпись | |

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

| | | |
|------------------|---------|---|
| Зав. библиотекой | _____ | <u>/ С.Г. Торбенко</u> инициалы, фамилия |
| | подпись | |

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Шифр дисциплины в учебном плане – *Б1.О.ДВ.01.05*.

| | |
|--|-----------------------------|
| <i>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | |
| Предшествующие дисциплины и практики | Физическая культура и спорт |
| Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной | Отсутствуют |
| Последующие дисциплины и практики | Отсутствуют |

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать освоение следующих компетенций по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим разделам дисциплины, и применимые в их последующем обучении и профессиональной деятельности:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Уметь

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 2,3,4,5,6 семестре, составляет 338 часов, в зачетные единицы не переводиться.

| Виды учебной работы | Всего часов/ зачетных единиц | Семестр | | | | |
|---|------------------------------------|---------|-----|----|----|----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Аудиторная работа (всего) | 338 | 102 | 102 | 50 | 68 | 16 |
| В том числе в интерактивной форме | | | | | | |
| Лекции (ЛК) | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 338 | 102 | 102 | 50 | 68 | 16 |
| Самостоятельная работа студентов (всего) | | | | | | |
| Проработка лекций | | | | | | |
| Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов | | | | | | |
| Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов | | | | | | |
| Выполнение курсовой работы | | | | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины, часов | 338 | 102 | 102 | 50 | 68 | 16 |

Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Содержание лекционных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

4.2 Содержание практических занятий

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование лабораторных работ, практических занятий | Объем в часах |
|-----------|----------------------|---|---------------|
| 2 семестр | | | |
| 1 | 1 | Введение в предмет физической культуры. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости | 2 |
| 2 | 1 | Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. | 2 |
| 3 | 1 | Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств. | 2 |
| 4 | 1 | Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации. | 2 |
| 5 | 1 | Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости | 2 |
| 6 | 1 | Обучение комплексу упражнений с гантелями в основной стойке, в движении. Развитие выносливости. | 2 |
| 7 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 8 | 1 | Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика | 2 |
| 9 | 1 | Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами. | 2 |
| 10 | 1 | Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты. | 2 |
| 11 | 1 | Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. | 2 |
| 12 | 1 | Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия. | 2 |
| 13 | 1 | Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом. | 2 |
| 14 | 1 | Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 15 | 1 | Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». | 2 |
| 16 | 1 | Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. | 2 |
| 17 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. | 2 |
| 18 | 1 | Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. | 2 |
| 19 | 1 | Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом | 2 |
| 20 | 1 | Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. | 2 |
| 21 | 1 | Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. | 2 |
| 22 | 1 | Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. | 2 |
| 23 | 1 | Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ. | 2 |
| 24 | 1 | Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 2 |
| 25 | 1 | Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. | 2 |
| 26 | 1 | Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями. | 2 |
| 27 | 1 | Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. | 2 |
| 28 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 29 | 1 | Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере. | 2 |
| 30 | 1 | Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений, на укрепление мышечного корсета. | 2 |
| 31 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 32 | 1 | Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 33 | 1 | Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 34 | 1 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. | 2 |
| 35 | 1 | Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 36 | 1 | Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. | 2 |
| 37 | 1 | Развитие координации и равновесия. Спортивные игры. | 2 |
| 38 | 1 | Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию. | 2 |
| 39 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика | 2 |
| 40 | 1 | Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. | 2 |
| 41 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 42 | 1 | Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером. | 2 |
| 43 | 1 | Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости | 2 |
| 44 | 1 | Совершенствование техники бега, СБУ. Развитие скоростных качеств со скакалкой. | 2 |
| 45 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости. | 2 |
| 46 | 1 | Совершенствование техники бега и ходьбы | 2 |
| 47 | 1 | Совершенствование техники СБУ, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости. | 2 |
| 48 | 1 | Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры. | 2 |
| 49 | 1 | Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 50 | 1 | Кроссовая подготовка, спортивные игры. | 2 |
| 51 | 1 | Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 3 семестр | | | |
| 1 | 1 | Введение в предмет физической культуры. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости | 2 |
| 2 | 1 | Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. | 2 |
| 3 | 1 | Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств. | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 4 | 1 | Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации. | 2 |
| 5 | 1 | Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости | 2 |
| 6 | 1 | Обучение комплексу упражнений с гантелями в основной стойке, в движении. Развитие выносливости. | 2 |
| 7 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 8 | 1 | Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика | 2 |
| 9 | 1 | Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами. | 2 |
| 10 | 1 | Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты. | 2 |
| 11 | 1 | Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. | 2 |
| 12 | 1 | Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия. | 2 |
| 13 | 1 | Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом. | 2 |
| 14 | 1 | Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. | 2 |
| 15 | 1 | Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». | 2 |
| 16 | 1 | Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. | 2 |
| 17 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. | 2 |
| 18 | 1 | Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. | 2 |
| 19 | 1 | Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом | 2 |
| 20 | 1 | Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. | 2 |
| 21 | 1 | Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 22 | 1 | Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. | 2 |
| 23 | 1 | Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ. | 2 |
| 24 | 1 | Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 2 |
| 25 | 1 | Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. | 2 |
| 26 | 1 | Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями. | 2 |
| 27 | 1 | Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. | 2 |
| 28 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 29 | 1 | Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере. | 2 |
| 30 | 1 | Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений, на укрепление мышечного корсета. | 2 |
| 31 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 32 | 1 | Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 33 | 1 | Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 34 | 1 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. | 2 |
| 35 | 1 | Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 36 | 1 | Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. | 2 |
| 37 | 1 | Развитие координации и равновесия. Спортивные игры. | 2 |
| 38 | 1 | Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию. | 2 |
| 39 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика | 2 |
| 40 | 1 | Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 41 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 42 | 1 | Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером. | 2 |
| 43 | 1 | Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости | 2 |
| 44 | 1 | Совершенствование техники бега, СБУ. Развитие скоростных качеств со скакалкой. | 2 |
| 45 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости. | 2 |
| 46 | 1 | Совершенствование техники бега и ходьбы | 2 |
| 47 | 1 | Совершенствование техники СБУ, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости. | 2 |
| 48 | 1 | Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры. | 2 |
| 49 | 1 | Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 50 | 1 | Кроссовая подготовка, спортивные игры. | 2 |
| 51 | 1 | Развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 4 семестр | | | |
| 1 | 1 | Введение в предмет физической культуры. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости | 2 |
| 2 | 1 | Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. | 2 |
| 3 | 1 | Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации. | 2 |
| 4 | 1 | Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости | 2 |
| 5 | 1 | Обучение комплексу упражнений с гантелями в основной стойке, в движении. Развитие выносливости. | 2 |
| 6 | 1 | Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты. | 2 |
| 7 | 1 | Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. | 2 |
| 8 | 1 | Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия. | 2 |
| 9 | 1 | Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом. | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 10 | 1 | Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. | 2 |
| 11 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. | 2 |
| 12 | 1 | Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. | 2 |
| 13 | 1 | Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом | 2 |
| 14 | 1 | Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. | 2 |
| 15 | 1 | Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. | 2 |
| 16 | 1 | Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ. | 2 |
| 17 | 1 | Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 2 |
| 18 | 1 | Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. | 2 |
| 19 | 1 | Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений, на укрепление мышечного корсета. | 2 |
| 20 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 21 | 1 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. | 2 |
| 22 | 1 | Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. | 2 |
| 23 | 1 | Развитие координации и равновесия. Спортивные игры. | 2 |
| 24 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика | 2 |
| 25 | 1 | Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. | 2 |
| 5 семестр | | | |
| 1 | 1 | Введение в предмет физической культуры. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости | 2 |
| 2 | 1 | Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. | 2 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 3 | 1 | Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации. | 2 |
| 4 | 1 | Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости | 2 |
| 5 | 1 | Обучение комплексу упражнений с гантелями в основной стойке, в движении. Развитие выносливости. | 2 |
| 6 | 1 | Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты. | 2 |
| 7 | 1 | Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. | 2 |
| 8 | 1 | Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия. | 2 |
| 9 | 1 | Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом. | 2 |
| 10 | 1 | Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. | 2 |
| 11 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. | 2 |
| 12 | 1 | Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. | 2 |
| 13 | 1 | Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом | 2 |
| 14 | 1 | Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. | 2 |
| 15 | 1 | Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. | 2 |
| 16 | 1 | Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ. | 2 |
| 17 | 1 | Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 2 |
| 18 | 1 | Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. | 2 |
| 19 | 1 | Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере. | 2 |
| 20 | 1 | Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений, на укрепление мышечного корсета. | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 21 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 22 | 1 | Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости. | 2 |
| 23 | 1 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. | 2 |
| 24 | 1 | Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. | 2 |
| 25 | 1 | Развитие координации и равновесия. Спортивные игры. | 2 |
| 26 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика | 2 |
| 27 | 1 | Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. | 2 |
| 28 | 1 | Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером. | 2 |
| 29 | 1 | Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости | 2 |
| 30 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости. | 2 |
| 31 | 1 | Совершенствование техники бега и ходьбы | 2 |
| 32 | 1 | Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры. | 2 |
| 33 | 1 | Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 34 | 1 | Кроссовая подготовка, спортивные игры. | 2 |
| 6 семестр | | | |
| 1 | 1 | Введение в предмет физической культуры. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости | 2 |
| 2 | 1 | Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. | 2 |
| 3 | 1 | Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации. | 2 |
| 4 | 1 | Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости | 2 |
| 5 | 1 | Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. | 2 |

| | | | |
|--------------|---|---|------------|
| 6 | 1 | Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. | 2 |
| 7 | 1 | Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. | 2 |
| 8 | 1 | Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика | 2 |
| ВСЕГО | | | 338 |

4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ¹

Учебным планом не предусмотрено.

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1 Список основной литературы

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с. – 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
5. Методические указания к выполнению практических работ.

6.2 Список дополнительной литературы

1. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 272 с. — 978-5-7996-1164-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68297.html>
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В.

¹ Ученье развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей).

Филина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>

3. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

6.3 Информационное обеспечение (в т.ч. интернет- ресурсы).

1. Официальный сайт uisi.ru

2. Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ
<http://aup.uisi.ru/>

3. Электронная библиотечная система «IPRbooks»

4. Электронный каталог АБК ASBOOK

5. Электронная библиотечная система «Ibooks»

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|--|----------------------|---|
| Спортивный зал №100 УК 1 | Практические занятия | - щиты баскетбольные - мячи баскетбольные Molten - мячи баскетбольные Спалдинг - сетка волейбольная - мячи волейбольные Mikasa |
| Спортивный зал №102 УК 1 №113 УК1 | Практические занятия | - столы для настольного тенниса - сетки настольного тенниса - ракетки настольного тенниса - мячи настольного тенниса Neottec Traning |
| Спортивный зал №105А УК 1 | Практические занятия | - тренажер силовой Аэророкер - дорожка беговая магнитная - скамейка спортивная - грифы прямые - диск разновесы - скамья гимнастическая |
| Спортивный зал №110 УК 1 | Практические занятия | - шахматы |
| Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Практические занятия | -мини-футбольное поле - ворота для мини-футбола - двухярусные трибуны - беговые дорожки-30 метров - лабиринт - забор с наклонной доской - разрушенная лестница - стенка, ров шириной 2 метра - участок для бега - мячи для футбола - мини-футбола |

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ²

8.1 Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

² Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

8.2 Рекомендации по работе с литературой

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

8.3 Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (2 семестр);
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых расположено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).