

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
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  
2021 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) – 2021

Екатеринбург 2021

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
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  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

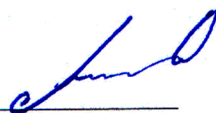
## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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) – 2021

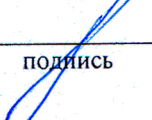
Екатеринбург 2021


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.

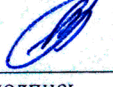
Программу составил:

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

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 20.05.2021 протокол № 9

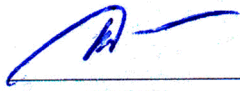
Заведующий кафедрой (разработчика)	 подпись	<u>/ Л.Н. Евдакова/</u> инициалы, фамилия
<u>20.05.2021</u> г.		

Заведующий кафедрой (выпускающей)	 подпись	<u>/ Н.В. Будылдина/</u> инициалы, фамилия
<u>20.05.2021</u> г.		

Согласовано Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)	 подпись	<u>/ Н.В. Будылдина /</u> инициалы, фамилия
<u>20.05.2021</u> г.		

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

Зав. библиотекой

 подпись	<u>/ С.Г. Торбенко</u> инициалы, фамилия
-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------



## 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
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	338	102	102	50	68	16
<b>В том числе в интерактивной форме</b>						
Лекции (ЛК)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Практические занятия (ПЗ)	338	102	102	50	68	16
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>						
Проработка лекций						
Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов						
Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов						
Выполнение курсовой работы						
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>	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
<b>ВСЕГО</b>			<b>338</b>

#### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ<sup>1</sup>

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.

<sup>1</sup> 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 (МАБИВ), 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](http://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 ДИСЦИПЛИНЫ<sup>2</sup>

### 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.

<sup>2</sup> 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>).