

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)



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) – 2022

Екатеринбург 2022

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
« _____ » _____ 2022 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) – 2022

Екатеринбург 2022

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:

старший инструктор-методист
должность


подпись

/ Ж.В. Мишарина
инициалы, фамилия

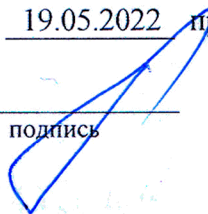
/
должность

/
подпись

/
инициалы, фамилия

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 19.05.2022 протокол № 9


Заведующий кафедрой (разработчика)


подпись

/ Л.Н. Евдакова/
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)


подпись

/ Н.В. Будылдина/
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Согласовано
Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)



подпись

/ Н.В. Будылдина/
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

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

Зав. библиотекой


подпись

/ С.Г. Торбенко
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 1,2,3,4,5,6 семестре, составляет 338 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторная работа (всего)	338	50	50	50	68	52	68
В том числе в интерактивной форме							
Лекции (ЛК)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Практические занятия (ПЗ)	338	50	50	50	68	52	68
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	50	50	50	68	52	68

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