АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль): «Менеджмент организаций»
Формы обучения: очная; очно-заочная
Квалификация выпускника: бакалавр
Срок получения образования: очная форма обучения 4 года, очно-заочная форма обучения 4 года 6 месяцев
Объем дисциплины:
в зачетных единицах: -
в академических часах: 328 ак.ч.

2021

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Менеджмент организаций»,», составлена Золотовым В.Н. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 970, Профессионального стандарта 08.037 «Бизнес-аналитик» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты от 25.09.2018 г. № 592н; Профессионального стандарта «Специалист по стратегическому и тактическому планированию и организации производства» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты от 08.09.2014 г. № № 609н.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

утверждена Ученым советом Российского университета кооперации «26» августа 2021 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы 5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий 7
5.1. Содержание дисциплины 7
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий 9
6. Лабораторные занятия 10
7. Практические занятия 10
8. Тематика курсовых работ (проектов) 14
9. Самостоятельная работа студента 14
10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины 16
11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем 17
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 18

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины заключается в формировании развития личности в процессе физического совершенствования, пропаганды здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

– овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая подготовка» относится к обязательной части, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Менеджмент организаций».

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Дисциплины, модули, практики, обеспечивающие формирование компетенции	Периоды формирования компетенции в процессе освоения ОПОП				Место в формировании компетенции
		1 курс (сем.)	2 курс (сем.)	3 курс (сем.)	4 курс (сем.)	
УК-7.1	Физическая культура и спорт	1 сем.				Изучаемая
УК-7.1	Общая физическая подготовка	1 сем. 2 сем.	3 сем. 4 сем.	5 сем. 6 сем.		Изучаемая Последующая
УК-7.1	Прикладная физическая культура	1 сем. 2 сем.	3 сем. 4 сем.	5 сем. 6 сем.		Изучаемая Последующая
УК-7.2	Физическая культура и спорт	1 сем.				Изучаемая

УК-7.2	Общая физическая подготовка	1 сем. 2 сем.	3 сем. 4 сем.	5 сем. 6 сем.		Изучаемая Последующая
УК-7.2	Прикладная физическая культура	1 сем. 2 сем.	3 сем. 4 сем.	5 сем. 6 сем.		Изучаемая Последующая

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: навыками применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	Всего	ак.часов					
		По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с	195	34,5	32,5	34,5	32,5	34,5	26,5

преподавателем							
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	192	34	32	34	32	34	26
• занятия лекционного типа							
• занятия семинарского типа:	192	34	32	34	32	34	26
практические занятия	192	34	32	34	32	34	26
лабораторные занятия							
в том числе занятия в интерактивных формах							
в том числе занятия в форме практической подготовки							
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
в том числе курсовая работа (проект)							
2. Самостоятельная работа студентов всего	133	21,5	23,5	19,5	21,5	19,5	27,5
- выполнение комплекса физических упражнений	133	21,5	23,5	19,5	21,5	19,5	27,5
- реферат	133	21,5	23,5	19,5	21,5	19,5	27,5
- контрольное тестирование	133	21,5	23,5	19,5	21,5	19,5	27,5
3. Промежуточная аттестация: *зачет*							
ИТОГО: Общая трудоемкость — часов	328	56	56	54	54	54	54
ИТОГО: Общая трудоемкость — зач. ед.							

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак. часов	
		Всего	По семестрам
			2 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		8,5	8,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		-	-
• занятия лекционного типа		8	8
• занятия семинарского типа:		-	-
практические занятия		-	-
лабораторные занятия		-	-
в том числе занятия в интерактивных формах		-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего		319,5	319,5
- выполнение домашних заданий		-	-
- контрольное тестирование		-	-
3.Промежуточная аттестация: *зачет*		-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	ак. часов	328	328
	зач. ед.		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина

Основные понятия: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт. Основные виды адаптивной физической культуры. Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности. Связь АФК с другими областями научных знаний.

Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры

Основные виды адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный спорт. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране.

Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирование здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства оздоровления и у правления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.

Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей

и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующие собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением объема и интенсивности. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений. Упражнения на координацию движений.

Тема 7. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет с предметами и без них.

Тема 8. Интеллектуальные виды спорта

Шахматы, шашки. Правила игры в шахматы, особенности шахматной тактики. Правила игры в шашки. Дебютные композиции. Повторение начало «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол». Учебные игры по шахматам, по русским шашкам, участие в районных соревнованиях.

Тема 9. Профилактико – оздоровительная гимнастика

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушение опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушение зрения;
- нарушение слуха;
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Тема 10. Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов

Контрольные функциональные пробы (тест Рюффье, ортостатическая

функциональная проба, проба Штанге, проба Генчи, проба Мартинэ).

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)				Аудиторных занятий в интерактивной форме
		занятия лекционного типа	занятия семинарс-кого типа / из них в форме практи-ческой подготов-ки	самос–тоятельная работа	Всего	
1.	Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина		20	14	34	
2.	Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры		20	14	34	
3.	Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья		20	14	34	
4.	Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом.		20	14	34	
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		20	14	34	
6.	Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды		20	14	34	
7.	Тема 7. Подвижные игры		20	14	34	
8.	Тема 8. Интеллектуальные виды спорта		20	14	34	
9.	Тема 9. Профилактико – оздоровительная гимнастика		20	14	34	
10.	Тема 10. Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов		12	7	19	
	Подготовка к зачету					
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				3	
	Итого		**192**	**133**	**328**	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)				Аудиторных занятий в интерактивной форме
		занятия лекционного типа	занятия семинарс-кого типа / из них в форме практи-ческой подготов-ки	самос–тоятельная работа	Всего	
1.	Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина	1		29	30	
2.	Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры	1		29	30	
3.	Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		29	30	
4.	Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом.	1		29	30	
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		29	30	
6.	Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	0,5		29	29,5	
7.	Тема 7. Подвижные игры	0,5		29	29,5	
8.	Тема 8. Интеллектуальные виды спорта	0,5		38	29,5	
9.	Тема 9. Профилактико – оздоровительная гимнастика	0,5		39	29,5	
10.	Тема 10. Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов	1		39,5	29,5	
	Подготовка к зачету					
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				0,5	
	Итого	**8**		**319,5**	**328**	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

7. Практические занятия

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо–емкость (час.)	В т.ч. в форме практиче

				ской подготовки
1	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина	Основные понятия: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт. Основные виды адаптивной физической культуры. Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности. Связь АФК с другими областями научных знаний	20	
2	Основные виды адаптивной физической культуры	Основные виды адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный спорт. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране.	20	
3	Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирование здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства оздоровления и у правления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.	20	
4	Самоконтроль обучающихся при	Контроль уровня совершенствования профессионально важных		

	выполнении физических упражнений занятий спортом.	психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.		
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	20	
6	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы. Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания гибкости. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги	20	
7	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них Подвижные игры с простейшими способами передвижения, не	20	

		требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.		
8	Интеллектуальные виды спорта	Шахматная доска, фигуры, ходы. Спортивный режим, запись партий, виды ничьих. Комбинации и ловушки на первых ходах. Правильное разыгрывание начал. Позиционная игра в середине партий. Стратегия и тактика шашечной игры. Тренировка техники расчетов вариантов. Типовые теоретические позиции. Комбинации и ловушки на первых ходах. Правильное разыгрывание начал. Классификация начал. Позиционная игра в середине партии. Стратегия шашечной игры. Комбинационная игра в середине игры. Тактика шашечной игры. Примеры пар	20	
9	Профилактико – оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др. Лечебная гимнастика (ЛФК). Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Фитбол-гимнастика (аэробика).	20	
10	Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов	Особенности занятий физической культурой и спортом инвалидов, передвигающихся на колясках. Использование элементов физкультуры и спорта с лечебной целью. Спортивные занятия инвалидов с парапарезами и тетрапарезами.	19	

		Некоторые особенности тренировки по видам спорта.		
	Итого		**192**	

Практические занятия на очно-заочной формы обучения не предусмотрены.

8. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Адаптивная физическая подготовка» направлена на:

– освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;

– изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);

– работу с компьютерными обучающими программами;

– самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;

– подготовку к зачету.

Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо рассмотреть основные понятия и термины: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, а также изучить отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо рассмотреть основные виды адаптивной физической культуры и специфику адаптивного физического воспитания.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни, рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека.

Изучая тему, важно приобрести умения применять средства и методы адаптивной физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

Оценочные средства: реферат, комплекс физических упражнений, тестированный контроль, контрольная работа.

Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена.

Изучая тему, важно приобрести умения проводить тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо рассмотреть средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 7. Подвижные игры

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить технику подвижных игр и эстафет с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующих проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий

Оценочные средства: работа в мини-группах.

Тема 8. Интеллектуальные виды спорта

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить правила игры в шахматы и шашки, рассмотреть особенности шахматной тактики.

Оценочные средства: контрольная работа.

Тема 9. Профилактико – оздоровительная гимнастика

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить основы техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Оценочные средства: тестированный контроль.

Тема 10. Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить контрольные функциональные пробы (тест Рюффье, ортостатическая функциональная проба, проба Штанге, проба Генчи, проба Мартинэ).

Оценочные средства: контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками.

10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины

а) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.] (ред. от 23.06.2015 г. № 145-ФЗ).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №101-Р).

а) основная литература

1.Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1020559

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева, А.А. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: https://book.ru/book/932717

3.Физическая культура: учебник /коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. — Москва: КноРус, 2020. — 424 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-00507-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: https://book.ru/book/933957

б) дополнительная литература

1.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: https://book.ru/book/920786

2.Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1087952

3.Прохорова Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1141233

4.Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02710-3. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: https://book.ru/book/936273

11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

- Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: http://minstm.gov.ru
- Федеральный портал «Российское образование»: http://www.edu.ru
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
- Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru
- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: www.sport.minstm.gov-ru
- Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: http://mdms.tatarstan.ru

2. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

3. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All LngLic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензиянапакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система

3. Система тестирования INDIGO.

4. 1С: Предприятие 8

4. Свободно распространяемое программное обеспечение

1. AdobeAcrobat – свободно-распространяемое ПО

2. Интернет-браузерыGoogleChrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета. Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного широкого профиля с; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, медицинского кабинета.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты, секундомер.