

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль): «Экспертиза качества и безопасности товаров»

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 академических часах: 328 ак.ч.

Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение направленность (профиль) «Экспертиза качества и безопасности товаров», составлена Исмагиловым К.Р. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 985, Профессионального стандарта 40.062 «Специалист по качеству продукции», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 31.10.2014 № 856н.

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.....	6
5. Содержание дисциплины, 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 .....	10
6. Лабораторные занятия .....	11
7. Практические занятия.....	12
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 .....	18
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 .....	18
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	18

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования генетически заложенных и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи освоения дисциплины:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков, качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение направленность (профиль) «Экспертиза качества и безопасности товаров».

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	Физическая культура и спорт	1 сем.				Изучаемая
УК-7	Волейбол	1-2 сем.	3-4 сем.	5-6 сем.		Изучаемая
УК-7	Баскетбол	1-2 сем.	3-4 сем.	5-6 сем.		Изучаемая

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих 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: Знать методы оценки физических и функциональных качеств; Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься физической культурой; Владеть: навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств
	УК-7.2 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: роль физической и адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств, психических свойств личности и здоровье сбережения. Уметь: использовать современные креативно-оздоровительные практики, применять практические умения и навыки по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности Владеть: навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта

#### 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	ак. часов						
	Всего	По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	195	34,5	32,5	34,5	32,5	34,5	26,5
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
- курсовая работа (проект)							
- выполнение домашних заданий							
- контрольное тестирование							
3. Промежуточная аттестация: зачет							
ИТОГО:	ак. часов	328	56	56	54	54	54
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:	8	8
• 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
в том числе курсовая работа (проект)		
2. Самостоятельная работа студентов, всего	319,5	319,5
- курсовая работа (проект)		
- выполнение домашних заданий	300	300
- контрольное тестирование	19,5	19,5
3. Промежуточная аттестация: зачет		
ИТОГО:	ак. часов	328
Общая трудоемкость	зач. ед.	

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

### **5.1. Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Адаптивное физическое воспитание**

Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.

#### **Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация**

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.

Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации.

Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.

Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации

#### **Тема 3. Адаптивный спорт**

Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов.

Классификация основных направлений адаптивного спорта.

Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта.

Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.

Специальное олимпийское движение

#### **Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности**

Конкретизация целей и задач креативных телесно-ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов.

Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

#### **Тема 5. Коррекция недостатков физического развития**

Депривацией зрения.  
Коррекция скованности и ограниченности движений.  
Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства.  
Нетрадиционные формы занятий.

### **Тема 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы**

Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата.  
Задачи и средства адаптивного физического воспитания.  
Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.  
Использование и развитие сохранных анализаторов.  
Методика организации подвижных игр

### **Тема 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений**

Развитие межпредметных знаний.  
Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.  
Развитие физических качеств.  
Строевые упражнения.  
Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты.  
Развитие ловкости и выносливости.  
Развитие гибкости и координации.

### **Тема 8. Подвижные игры.**

Подвижные игры без предметов.  
Подвижные игры с предметами.  
Эстафеты без предметов.  
Эстафеты с предметами.  
Характеристика адаптивных подвижных игр.

### **Тема 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК**

Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.  
Комплексы лечебной физической культуры ЛФК.  
Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.  
Обучение дыхательным упражнениям.  
Лечебная гимнастика.  
Комплексы лечебной физической культуры ЛФК нарушений опорно-двигательного аппарата  
Комплексы лечебной физической культуры ЛФК органов дыхания.  
Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.  
Пилатес  
Бодифлекс  
Йога



## **Тема 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды**

Легкоатлетические упражнения и их разновидности.

Бег.

Ходьба.

Бег трусцой.

Скандинавская ходьба.

Виды и элементы видов двигательной активности.

Аэробика (адаптивная)

Упражнения под музыку.

Фитбол-гимнастика

Закрепление материала.

Виды и элементы видов двигательной активности.

## **Тема 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды**

Развитие физических качеств. Строевые упражнения.

Упражнения на развитие силы.

Развитие выносливости и координации

Строевые упражнения.

Развитие обучение ловкости.

## **Тема 12. Аэробика (адаптивная)**

Упражнения под музыку.

Фитбол-гимнастика

Выполнение комплекса по музыку.

Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.

Разучивание базовых шагов аэробики в связках.

## **Тема 13. Спортивные игры (адаптивные виды)**

Обучение основным специальным приемам овладения техникой.

Индивидуальные упражнения в парах.

Адаптивные игры.

Игры: бочче, голбол.

Баскетбол.

Футбол.

Волейбол.

Регби

## 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 семинарского типа /из них в форме практической подготов-ки	самостоятельная работа	Всего	
1.	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	14	10	24	
2.	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	20	10	30	
3.	Тема 3. Адаптивный спорт	20	10	30	
4.	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	12	10	22	
5.	Тема 5. Коррекция недостатков физического развития	16	10	26	
6.	Тема 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	18	10	28	
7.	Тема 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	20	10	30	
8.	Тема 8. Подвижные игры.	12	10	22	
9.	Тема 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	20	13	33	
10.	Тема 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	14	10	24	
11.	Тема 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	20	10	30	
12.	Тема 12. Аэробика (адаптивная)	16	10	26	
13.	Тема 13. Спортивные игры (адаптивные виды)	18	10	28	
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации			3	
	<b>Итого</b>	<b>192</b>	<b>133</b>	<b>328</b>	

**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	самостоятельная работа	Всего	
1.	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	1	24	25	
2.	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	1	24	25	
3.	Тема 3. Адаптивный спорт	1	24	25	
4.	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	1	24	25	
5.	Тема 5. Коррекция недостатков физического развития	1	24	25	
6.	Тема 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	1	24,5	25,5	
7.	Тема 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	1	25	26	
8.	Тема 8. Подвижные игры.	1	25	26	
9.	Тема 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК		25	25	
10.	Тема 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды		25	25	
11.	Тема 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды		25	25	
12.	Тема 12. Аэробика (адаптивная)		25	25	
13.	Тема 13. Спортивные игры (адаптивные виды)		25	25	
	Подготовка к зачету			-	
	Контактная работа в период промежуточной аттестации			0,5	
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>319,5</b>	<b>328</b>	

**6. Лабораторные занятия**

Лабораторные занятия не предусмотрены.

## 7. Практические занятия

### очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов. Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию. Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.	14	
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.	20	
3	Тема 3. Адаптивный спорт	Адаптивный спорт Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов. Классификация основных направлений адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта. Специальное олимпийское движение	20	
4	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности Конкретизация целей и задач креативных телесно-ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов.	12	
5	Тема 5. Коррекция недостатков физического развития	Коррекция недостатков физического развития Депривацией зрения. Коррекция скованности и ограниченности движений. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства. Нетрадиционные формы занятий	16	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
6	Тема 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр	18	
7	Тема 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	Развитие межпредметных знаний. Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр. Развитие физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты. Развитие ловкости и выносливости. Развитие гибкости и координации.	20	
8	Тема 8. Подвижные игры.	Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с предметами. Эстафеты без предметов. Эстафеты с предметами. Характеристика адаптивных подвижных игр.	12	
9	Тема 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Комплексы лечебной физической культуры ЛФК. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.	20	
10	Тема 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	Легкоатлетические упражнения и их разновидности. Бег. Ходьба. Бег трусцой. Скандинавская ходьба. Виды и элементы видов двигательной активности. Аэробика (адаптивная) Упражнения под музыку. Фитбол-гимнастика Закрепление материала. Виды и элементы видов двигательной активности.	14	
11	Тема 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Развитие физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Развитие выносливости и координации Строевые упражнения. Развитие обучение ловкости	20	
12	Тема 12. Аэробика (адаптивная)	Упражнения под музыку. Фитбол-гимнастика	16	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
		Выполнение комплекса по музыку. Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках. Разучивание базовых шагов аэробики в связках.		
13	Тема 13. Спортивные игры (адаптивные виды)	Обучение основным специальным приемам овладения техникой. Индивидуальные упражнения в парах. Адаптивные игры. Игры: бочче, голбол. Баскетбол. Футбол. Волейбол.	18	
	<b>Итого</b>		<b>192</b>	

## **8. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

## **9. Самостоятельная работа студента**

Самостоятельная работа студентов предполагает тщательное освоение учебной и научной литературы по изучаемой дисциплине.

При изучении основной рекомендуемой литературы студентам необходимо обратить внимание на выделение основных понятий, их определения, научно-технические основы, узловые положения, представленные в изучаемом тексте.

При самостоятельной работе студентов с дополнительной литературой необходимо выделить аспект изучаемой темы (что в данном материале относится непосредственно к изучаемой теме и основным вопросам).

### **Тема 1. Адаптивное физическое воспитание**

Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.

Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль, задачи.

### **Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация**

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.

Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации.

Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.

Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации

Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль, задачи.

### **Тема 3. Адаптивный спорт**

Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов.

Классификация основных направлений адаптивного спорта.

Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта.

Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.

Специальное олимпийское движение

Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль, задачи.

### **Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности**

Конкретизация целей и задач креативных телесно-ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов.

Основные средства и отличительные черты методики креативных художественных, телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль, задачи.

### **Тема 5. Коррекция недостатков физического развития**

Формирование наглядно-действенного, практического мышления.

Коррекция скованности и ограниченности движений.

Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства.

Нетрадиционные формы занятий.

Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль, задачи.

### **Тема 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы**

Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задачи и средства адаптивного физического воспитания.

Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.

Использование и развитие сохранных анализаторов.  
Методика организации подвижных игр  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

### **Тема 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений**

Развитие межпредметных знаний.  
Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.  
Развитие физических качеств.  
Строевые упражнения.  
Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты.  
Развитие ловкости и выносливости.  
Развитие гибкости и координации.  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

### **Тема 8. Подвижные игры**

Подвижные игры без предметов.  
Подвижные игры с предметами.  
Эстафеты без предметов.  
Эстафеты с предметами.  
Характеристика адаптивных подвижных игр.  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

### **Тема 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК**

Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.  
Комплексы лечебной физической культуры ЛФК.  
Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.  
Обучение дыхательным упражнениям.  
Лечебная гимнастика.  
Комплексы лечебной физической культуры ЛФК Комплексы лечебной физической культуры ЛФК органов дыхания.  
Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.  
Пилатес  
Бодифлекс  
Йога  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

### **Тема 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды**

Легкоатлетические упражнения и их разновидности.  
Бег.



Ходьба.  
Бег трусцой.  
Скандинавская ходьба.  
Виды и элементы видов двигательной активности.  
Аэробика (адаптивная)  
Фитбол-гимнастика  
Виды и элементы видов двигательной активности  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

**Тема 11. Общая физическая подготовка- адаптивные формы и виды**

Развитие физических качеств. Строевые упражнения.  
Упражнения на развитие силы.  
Развитие выносливости и координации  
Строевые упражнения.  
Развитие обучение ловкости.  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

**Тема 12. Аэробика (адаптивная)**

Фитбол-гимнастика  
Выполнение комплекса.  
Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.  
Разучивание базовых шагов аэробики в связках  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

**Тема 13. Спортивные игры (адаптивные виды)**

Обучение основным специальным приемам овладения техникой.  
Индивидуальные упражнения в парах.  
Адаптивные игры.  
Игры: бочче, голбол.  
Баскетбол.  
Футбол.  
Волейбол.  
Регби  
Оценочные средства: вопросы для опроса, тестированный контроль,  
задачи.

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

а) основная литература:

Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274> — Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 97 с. — ISBN 978-5-4365-5870-7. — URL: <https://book.ru/book/938373> — Текст : электронный.

## **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. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All Lng Lic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система

3. Система тестирования INDIGO.

4. 1С: Предприятие 8

2. Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

2. Интернет-браузеры Google Chrome, 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 кабинками, медицинского кабинета.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты, секундомер.