

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ

РЕКОМЕНДОВАНО

учебно-методическим советом

ФГБОУ ВО «СГЮА»

от «19» апреля 2024 г., протокол № 8

**Рабочая программа раздела  
профессиональная подготовка**

**ОГСЭ «Общий гуманитарный и социально-  
экономический цикл»**

**ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»**

по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность  
(базовая подготовка)

квалификация – юрист

форма обучения – очная

Астрахань – 2024

## Содержание

1. Область применения и нормативные ссылки .....	3
2. Цель и задачи освоения дисциплины .....	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины ..	4
5. Объем дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6. Структура учебной дисциплины.....	7
7. Содержание дисциплины.....	17
8. Методические указания обучающимся.....	32
9. Фонд оценочных средств.....	39
10. Перечень основной и дополнительной литературы .....	45
11. Информационное и программное обеспечение.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
13. Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья .....	46

## 1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающегося и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Данная рабочая программа дисциплины может быть использована при реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Рабочая программа дисциплины адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовая подготовка) изучающих дисциплину «Адаптивная физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 № 509;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762;
- Программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовая подготовка);
- Учебным планом по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовая подготовка), утвержденным в 2024 г.

## 2. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель** социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студентов с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- Коррекционно-оздоровительные ;содействие всестороннему и гармоничному развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей, приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- обеспечение профилактики остаточного здоровья, необходимого для какого – либо вида трудовой деятельности
- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения.
- осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» относится к разделу ПП «Профессиональная подготовка», ОГСЭ «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» учебного плана по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовая подготовка). В соответствии со стандартами третьего поколения данная дисциплина относится к базовой части, являющейся обязательной для подготовки специалистов среднего звена.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, сформированных в процессе получения основного общего образования, а также изучения дисциплин учебного общеобразовательного цикла ППССЗ.

### 4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Приобретаемые знания и умения
ОК 2 Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, <b>Уметь:</b> на высоком уровне использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать	<b>Знать:</b> способы решения в стандартных и нестандартных ситуациях. <b>Уметь:</b> принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
ОК 6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<b>Знать:</b> о полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ. <b>Уметь:</b> ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.
ОК 10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 14 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	<b>Уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; <b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение	<b>Уметь:</b> самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому

физической силы и специальных средств.	пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; <b>знать:</b> способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.
--	--

## 5. Объем дисциплины

### 5.1. Очная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего по плану	Срок получения СПО по ППССЗ 2 год 6 месяцев / 3 года 6 месяцев				
		1 / 3 сем.	2 / 4 сем.	3 / 5 сем.	4 / 6 сем.	5 / 7 сем.
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	170	32	46	32	38	22
Практические занятия	170	32	46	32	38	22
Самостоятельная работа	170	32	46	32	38	22
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>340</b>	<b>64</b>	<b>92</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	<b>44</b>

## 6. Структура учебной дисциплины

6.1. Тематический план дисциплины «Адаптивная физическая культура» для очной формы обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самостоятельную работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. практические занятия		

## Раздел 1. Теоретический раздел

1.	Тема № 1. Принципы и методы построения самостоятельных занятий по физической культуре.	2	-	-	-	2	Доклад, реферат
----	---	---	---	---	---	---	-----------------

## Раздел 2. Практический раздел (Общая физическая и специальная подготовка)

### Подраздел 1: легкая атлетика адаптивные формы и виды

1.	Тема № 1. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
2.	Тема № 2. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
3.	Тема № 3. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
4.	Тема № 4. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции .	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
5.	Тема № 5. Бег и его разновидности: бег трусой ,спортивна ходьба,	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания

	скандинавская ходьба						
6.	Тема № 6. Сдача контрольных нормативов (с учетом возможностей здоровья студентов)	4	2	-	2	2	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальны е задания
<b>Подраздел 2: комплексные занятия адаптивные формы и виды</b>							
1	Тема № 1. Основы развития координации для студентов с ограниченными возможностями	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
2	Тема № 2. Основы развития силовых способностей для студентов с ограниченными возможностями	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
3	Тема № 3. Основы развития выносливости для студентов с ограниченными возможностями	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
4	Тема № 4. Основы развития гибкости для студентов с ограниченными возможностями	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания



## Раздел 1. Практический раздел

1	Тема № 1. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
2	Тема № 2. Дыхание в воде, обучение работы ног кроль на груди, кроль на спине	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
3	Тема № 3. Дыхание в воде, обучение работы рук кроль на груди, кроль на спине	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания

4	Тема № 4. Дыхание в воде, обучение работы рук кроль на груди, кроль на спине)	8	4	-	4	4	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальны е задания
<b>Подраздел 2: лыжная подготовка адаптивные формы и виды</b>							
	Тема № 1 Строевые упражнения, обучение ходьбе на лыжах.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
2.	Тема № 2. Строевые упражнения, обучение ходьбе на лыжах, спуски	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
3.	Тема № 3. Строевые упражнения, обучения двухшажному ходу	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
4.	Тема № 4. Строевые упражнения, обучение техники подъемов: «лесенкой», «елочкой», ступенчатым шагом	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
5.	Тема № 5. Строевые упражнения, обучение техники поворотов, тестирование, лыжные дистанции ( без	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания

	учета времени)						
<b>Подраздел 3: баскетбол адаптивные формы и виды</b>							
1.	Тема № 1. Обучение элементам технике баскетбола передвижения, ведение мяча	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
2.	Тема № 2. Обучение элементам технике баскетбола передвижения, ведение мяча Техника владения мячом	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
3.	Тема № 3. Упражнения в парах, техника ведения мяча	4	2	-	2	2	Тестирование, демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
4.	Тема № 4 Контрольные нормативы по баскетболу( с учетом возможностей студентов) .	4	2	-	2	2	тестирование
<b>Подраздел 4: волейбол адаптивные формы и виды</b>							

1.	Тема № 1. Обучение элементам технике волейбола	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
2.	Тема №2. .Обучение элементам технике волейбола. Техника владения мячом.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
3.	Тема № 3. Игра в волейбол	6	2	-	2	4	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
4.	Тема № 4 Контрольные нормативы по волейболу( с учетом возможностей студентов)	6	4	-	4	2	тестирование
<b>Итого за 2 / 4 семестр</b>		<b>92</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>							
1.	Тема № 1. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	2	2	-	-	2	Доклад, реферат
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>							
<b>Подраздел 1: лёгкая атлетика адаптивные формы и виды</b>							
1	Тема № 1. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение

	упражнениями на дыхание						дневника самоконтроля, индивидуальные задания
2	Тема № 2. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
3	Тема № 3. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
4	Тема № 4. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
5	Тема № 5. Сдача контрольных нормативов (с учетом возможностей здоровья)	6	4	-	4	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания

**Подраздел 2: комплексные занятия адаптивные формы и виды**

1	Тема № 1. Развитие координационны х способностей для студентов с ограниченными возможностями	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
2	Тема № 2. Развитие силовых способностей для студентов с ограниченными возможностями	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
3	Тема № 3. Развитие выносливости для студентов с ограниченными возможностями	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
4	Тема № 4. Развитие гибкости для студентов с ограниченными возможностями	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
5	Тема № 5. Круговая тренировка. контрольные нормативы (с учетом возможностей	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля,

	студентов)						индивидуальны е задания
<b>Итого за 3 / 5 семестр</b>		<b>64</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>зачет</b>
<b>Раздел 1. Практический раздел</b>							
<b>Подраздел 1: баскетбол адаптивные формы и виды</b>							
1	Тема № 1. Обучение элементам технике баскетбола передвижения, ведение мяча	16	8	-	8	8	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
2	Тема № 2. Обучение элементам технике баскетбола передвижения, ведение мяча Техника владения мячом	16	8	-	8	8	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
3	Тема № 3. Упражнения в парах, техника ведения мяча .	16	8	-	8	8	Тестирование, демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
<b>Подраздел 2: волейбол адаптивные формы и виды</b>							
1	Тема№1. Обучение элементам технике волейбола	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания

2	Тема № 2. Контрольные нормативы по волейболу( с учетом возможностей студентов)	16	8	-	8	8	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
<b>Итого за 4 / 6 семестр</b>		<b>76</b>	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>зачет</b>
<b>Раздел 1. Практический раздел</b>							
<b>Подраздел 1. основы специальной подготовки адаптивные формы и виды</b>							
1	Тема№1. Развитие физических качеств (координации)	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
2	Тема№2. Развитие физических качеств (силовых способностей)	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
3	Тема№3. Развитие физических качеств (выносливости)	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
4	Тема№4. Развитие физических качеств (гибкости)	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
<b>Итого за 5 / 7 семестр</b>		<b>44</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>340</b>	<b>170</b>	<b>-</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	

### Примечание:



При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## **7. Содержание дисциплины**

### **1/3 семестр**

### **Раздел 2 Практический раздел**

#### **Подраздел 1: Легкая атлетика адаптивные формы и виды**

**Тема № 1. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание.**

***Практическое занятие*** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба. Обучение техники ходьбы в сочетании с правильным дыханием.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

**Тема № 2. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание.**

***Практическое занятие:*** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба. Обучение техники ходьбы в сочетании с правильным дыханием.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса общеразвивающих упражнений в движении.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

**Тема № 3. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции.**

***Практическое занятие:*** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба; специальные упражнения. Техника прохождения дистанции с изменением времени.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте и в движении.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

#### **Тема № 4. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба; специальные упражнения. Техника прохождения дистанции с изменением времени.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специальных упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

#### **Тема № 5. Бег и его разновидности.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; бег трусцой, спортивная ходьба, скандинавская ходьба. равномерный и переменный бег.

Техника бега трусцой: бег-ходьба по пересеченной местности.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специально- технических упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

#### **Тема № 6. Сдача контрольных нормативов с учетом возможностей здоровья.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на 1000 м (без учета времени)

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса технических упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

### **Подраздел 2: комплексные занятия адаптивные формы и виды.**

#### **Тема № 1. Развитие координационных способностей для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение

внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития координационных способностей. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 2. Развитие силовых способностей для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание через препятствия с опорой на руки;

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития силовых способностей.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 3. Развитие выносливости для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** равномерная ходьба в режиме умеренной интенсивности, чередующаяся с бегом трусцой в режиме малой интенсивности. Повторный бег с минимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха); равномерная “10-ти минутная ходьба.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития выносливости

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 4. Развитие гибкости для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** включает в себя упражнения для развития рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений увеличивается постепенно.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития гибкости.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

**Тема № 5. Круговая тренировка .Контрольные нормативы для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.). Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Тестирование на развитие профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

**Тема № 6. Сдача контрольных нормативов по разделу : общая и специальная подготовка для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 2: прикладные виды спорта

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях(с учетом индивидуальных возможностей)

2.Комплексно-силовое упражнение

3. Прыжок в длину с места (с учетом индивидуальных возможностей)

4. Ходьба на 1000м (без учета времени)

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (с учетом индивидуальных возможностей)

6. Приседания (с учетом индивидуальных возможностей)

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

8. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

**2/4 семестр**

## **Раздел 1. Прикладные виды спорта**

### **Подраздел 1: плавание адаптивные формы и виды.**

**Тема № 1. Дыхание в воде изучение работы ног на спине, скольжение на спине.**

***Практическое занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и мерами безопасности на воде.

2. Ознакомление со спортивными способами плавания.

3. Проверка плавательной подготовленности студентов.

4. Разучивание упражнений для освоения с водой: разучивание вдоха и выдоха на поверхности воды; разучивание вдоха и выдоха в воду; всплытие; скольжение.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса подготовительных упражнений для освоения с водою.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, в плавательном бассейне, фитнес центрах.

**Тема № 2. Дыхание в воде, изучение работы ног кроль на груди, кроль на спине.**

***Практическое занятие:***

1. Совершенствование дыхания в воде.

2. Совершенствование согласования движений ног вольным стилем с выдохом в воду.

3. Совершенствование работы ног на спине с опорой и без.

4. Совершенствование работы ног на спине, вольным стилем с различным положением рук.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса общеразвивающих упражнений при плавании на спине и вольным стилем.

Самостоятельные занятия в плавательном бассейне, в спортивных секциях, фитнес центрах.

**Тема № 3. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди.**

***Практическое занятие:***

1. Совершенствование дыхания в воде.

2. Изучение работы рук на кроль на груди с плавательной доской и у бортика бассейна

3. Изучение работы рук на груди в скольжении

4. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на груди

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса имитационных упражнений для рук при плавании кроль на груди и на спине.

Самостоятельные занятия в плавательном бассейне, в спортивных секциях, фитнес центрах.

## **Тема № 4. Самостоятельное проплывание дистанции, с учетом возможностей студентов.**

### ***Практическое занятие:***

1. Показ специальных и имитационных упражнений для плавания кроль на груди и кроль на спине.
2. Контрольное проплывание дистанции 50 метров способом на спине с демонстрацией техники (без учета времени)
3. Контрольное проплывание дистанции 25 метров способом кроль на груди с демонстрацией техники. ( без учета времени)

***Самостоятельная работа обучающихся:*** самостоятельные занятия в плавательном бассейне, в спортивных секциях, фитнес-центрах

## **Подраздел 2: лыжная подготовка адаптивные формы и виды.**

### **Тема № 1. Строевые упражнения, обучение ходьбе на лыжах.**

#### ***Практическое занятие:***

1. Передвижение ступающим шагом без палок вперед, приставными шагами вправо, влево. Сохранение равновесия. Контроль за правильным положением тела (наклон вперед)
2. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Контроль за выпрямлением ноги сзади.
3. Скольжение на правой и левой ноге, отталкиваясь другой ногой без лыжи.
4. Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. Контроль за длиной проката. Избегать двухопорного скольжения.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально- технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

### **Тема № 2. Строевые упражнения, обучение ходьбе на лыжа, спуски. (с учетом индивидуальных возможностей)**

#### ***Практическое занятие:***

1. Одновременный бесшажный ход. Контроль за правильной постановкой палок, работой рук, спины.
2. Попеременный бесшажный ход. Упражнение выполнять при хороших условиях скольжения (например, пологий спуск).
3. Попеременный двушажный ход без палок. Координация работы рук и ног, развитие равновесия.
4. Попеременный двухшажный ход. Контроль за координацией работы рук и ног.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально- технических упражнений для лыжников.



Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

### **Тема №3. Строевые упражнения ,обучение двухшажному ходу.**

#### ***Практическое занятие :***

1. Повторение попеременного двухшажного хода. Контроль за длиной шага, отсутствием двухопорного скольжения, выполнения «выхлеста голени» опорной ноги.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально- технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

### **Тема № 4.Строевые упражнения, обучение техники подъемов: «лесенкой», «елочкой», ступенчатым шагом.**

#### ***Практическое занятие:***

1.Приставные шаги вправо, влево без палок и с палками.

2.Подъём «лесенкой» правым и левым боком без палок и с палками на пологом склоне.

3.Повороты на месте вправо, влево вокруг пяток, вокруг носков без палок и с палками.

4.Подъём «ёлочкой» с палками на пологом склоне. Контроль за правильным положением тела, постановкой палок.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально- технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

### **Тема № 5.Строевые упражнения, обучение техники поворотов.**

#### ***Практическое занятие:***

1.Повторение поворотов на месте вокруг пяток, вокруг носков вправо, влево.

2.Повороты на месте вправо-влево махом.

3.Повороты на месте вправо-влево прыжком с опорой и без опоры на палки.

4.Повороты в движении вправо-влево «упором»

5.Повороты в движении вправо-влево переступанием.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально- технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

### **Подраздел 3: баскетбол адаптивные формы и виды.**

## **Тема № 1. Обучение элементам техники баскетбол передвижения, ведение мяча.**

### ***Практическое занятие:***

1. Общеразвивающие и специальные упражнения.
2. Обучение техники перемещений.
3. Обучение ведению мяча.

### ***Самостоятельная работа обучающихся***

## **Тема № 2. Обучения элементам техники баскетбола передвижения, ведения мяча, техника владения мячом.**

### ***Практическое занятие:***

1. Ловля и передача мяча правой и левой рукой
2. Передача мяча на месте и в движении шагом.

### ***Самостоятельная работа обучающихся***

1. Совершенствование техники броска мяча в корзину, штрафные броски.
2. Двусторонняя игра

## **Тема № 3. Упражнения в парах, техника ведения мяча.**

### ***Практическое занятие:***

1. Техника овладения мячом: способы подачи, переподдачи, нападающие удары.
2. Техника защиты: стойки и перемещения

### ***Самостоятельная работа обучающихся***

1. Прием мяча и блокирование.
2. Двусторонняя игра

## **Тема № 4. Контрольные нормативы (с учетом возможностей студентов) Сд**

### ***Практическое занятие:***

1. Двусторонняя игра «баскетбол».
2. Подготовка докладов и рефератов.
3. Контрольное упражнение – броски мяча в кольцо с 2х шагов.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально-технических упражнений для баскетболистов.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

## **Подраздел 4: волейбол адаптивные формы и виды.**

### **Тема № 1. Обучение элементам техники волейбола.**

***Практическое занятие:*** Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий. Техника различных игровых приемов: передвижений (шагом, бегом, скачком, выпады); остановки; повороты и стойки (низкая и основная).



## **Тема № 2.Обучение элементам волейбола, техника владения мячом.**

**Практическое занятие:** Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар.

## **Тема № 3. Игра в волейбол.**

**Практическое занятие:** Специальные упражнения волейболистов: у Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; индивидуальные, групповые и командные действия тактические действия. Игра в волейбол.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для волейболистов, изучение правил игры в волейбол.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 4.Контрольные нормативы по волейболу(с учетом возможностей студентов)**

**Практическое занятие:** выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 1: прикладные виды спорта.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(с учетом возможностей студентов)

2. Приседания.( с учетом возможностей студентов)

3. Наклон вперед, из положения, стоя на гимнастической скамье

4. Правила проведения соревнований по баскетболу и волейболу

5. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям, для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

**Самостоятельная работа обучающихся:**правила игры в волейбол, занятия в фитнес центрах.

### **3/5 семестр**

## **Раздел 1. Теоретический раздел**

**Тема 1.Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.**

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Подготовка докладов и рефератов.

## **Раздел 2 Практический раздел**

**Подраздел 1: Легкая атлетика адаптивные формы и виды.**

**Тема № 1. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба с элементами правильного дыхания. Ходьба на дистанцию 1000 м.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

**Тема № 2. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба; специальные легкоатлетические упражнения; бег трусцой.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений в движении.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

**Тема № 3. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба с изменением времени прохождения дистанции.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте и в движении.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

**Тема № 4. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба с изменением времени прохождения дистанции.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специальных упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 5. Сдача легкоатлетических нормативов с учетом возможностей студентов.**

**Практическое занятие:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерная и переменная ходьба. Выполнение контрольных нормативов .Ходьба на 1000 м. без учета времени.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса технических упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Подраздел 2: комплексные занятия адаптивные формы и виды.**

### **Тема № 1. Развитие координационных способностей для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)/

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития координационных способностей. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

### **Тема № 2. Развитие силовых способностей для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития силовых способностей.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

### **Тема № 3. Развитие выносливости для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** равномерная ходьба, в режиме умеренной интенсивности, чередующаяся с бегом трусцой, в режиме малой интенсивности, равномерный “6-ти минутный бег-ходьба.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития выносливости

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

### **Тема № 4. Развитие гибкости для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** включает в себя упражнения для развития рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений увеличивается постепенно.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития гибкости.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

### **Тема № 5. Круговая тренировка. Контрольные нормативы с учетом возможностей студентов.**

**Практическое занятие:** представляет процесс, строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.). Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Тестирование на развитие профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков:

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях(с учетом индивидуальных возможностей)
- 2.Комплексно-силовое упражнение
3. Прыжок в длину с места (с учетом индивидуальных возможностей)

4. Ходьба на 1000м (без учета времени)

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (с учетом индивидуальных возможностей)

6. Приседания (с учетом индивидуальных возможностей)

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

8. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий. Обуч

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах

#### 4/6 семестр

### **Раздел 1. Прикладные виды спорта**

#### **Подраздел 1: баскетбол адаптивные формы и виды.**

**Тема № 1.Обучение элементам технике баскетбола передвижения, ведение мяча.**

**Практическое занятие:**

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Обучение техники перемещений

**Самостоятельная работа обучающихся**

1. Бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления
2. Прыжки, остановки, повороты, старты

**Тема № 2 Обучение элементам технике баскетбола передвижения, ведение мяча, техника владения мячом.**

**Практическое занятие):**

1. Ловля и передача мяча правой и левой рукой
2. Передача мяча на месте и в движении шагом

**Самостоятельная работа обучающихся**

1. Совершенствование техники броска мяча в корзину, штрафные броски.
2. Двусторонняя игра

**Тема № 3.Контрольные нормативы с учетом возможностей студентов. Со**

**Практическое занятие:**

1. Техника овладения мячом: способы подачи, переподачи, нападающие удары.

2. Техника защиты: стойки и перемещения

**Самостоятельная работа обучающихся**

1. Прием мяча и блокирование.
2. Двусторонняя игра

## **Подраздел 2: волейбол адаптивные формы и виды.**

### **Тема № 1. Обучение элементам техники волейбола ,техника владения мячом.**

**Практическое занятие:** Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для волейболистов, изучение правил игры в волейбол.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

### **Тема № 2. Контрольные нормативы по волейболу, с учетом возможностей студентов.**

**Практическое занятие:** Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий. Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; индивидуальные, групповые и командные действия тактические действия.

#### **Сдача контрольных нормативов по разделу: прикладные виды спорта.**

Выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 1: прикладные виды спорта.

1. Правила проведения соревнований по баскетболу и волейболу

2. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Раскрыть содержание понятиям «прикладная физическая культура», «профессионально-прикладная физическая подготовка».

2. Сформулировать цель и конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для волейболистов, изучение правил игры в волейбол.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

### **5/7 семестр**

## **Раздел 1 Практический раздел**

### **Подраздел 1: комплексные занятия адаптивные формы и виды.**

#### **Тема № 1. Развитие координационных способностей для студентов с ограниченными возможностями.**



**Практическое занятие:** произвольное преодоление сложных препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)/

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития координационных способностей. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 2. Развитие силовых способностей для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений самообороны с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев);

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития силовых способностей.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 3. Развитие физических качеств – выносливости для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** равномерная ходьба в режиме умеренной интенсивности, чередующаяся с бегом в режиме малой интенсивности, равномерный “6-ти минутный бег- ходьба.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития выносливости

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **Тема № 4. Развитие гибкости, для студентов с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие:** включает в себя упражнения для развития рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать

несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений увеличивается постепенно.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития гибкости.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес центрах.

## **8. Методические указания обучающимся**

### **8.1. Методические указания по выполнению докладов, рефератов**

При подготовке, написании, оформлении письменных работ обучающиеся должны следовать правилам (требованиям), предусмотренным Положением о подготовке письменных работ обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»

Цель подготовки доклада, реферата – приобретение опыта самостоятельного изучения дополнительной литературы, справочного и статистического материала, обобщения материалов практической деятельности. Выступление с докладом (рефератом) на практическом занятии или научном студенческом мероприятии позволяет формировать навыки публичного выступления.

#### **Порядок подготовки к написанию доклада, реферата.**

Работа обучающегося над докладом, рефератом, проходит следующие основные этапы:

- выбор темы исследования и ее согласование с преподавателем;
- составление библиографии по рассматриваемой проблеме;
- изучение учебной и специальной литературы, нормативных актов и материалов практики;
- составление плана работы;
- написание текста работы и ее оформление.

Тема доклада, реферата избирается обучающимся самостоятельно из примерного перечня тем или по совету преподавателя.

После изучения литературы необходимо составить план работы, в котором следует определить конкретный перечень вопросов, характеризующих проблему в целом. Наличие подобного плана позволит избежать возможных пробелов и повторений, обеспечит последовательное изложение материала.

После составления плана обучающийся приступает к изложению материала в черновом варианте. Недопустимо механическое (без оформления в качестве цитаты) переписывание материала из первоисточников или нормативных актов.

Не допускается использование готовых работ из ресурсов сети Интернет или иных централизованных информационных ресурсов (несамостоятельное выполнение учебной работы).



Тема реферата считается раскрытой, если в ней логически верно с привлечением рекомендованной литературы, нормативного материала и материалов практики охарактеризованы все основные вопросы темы.

Черновой вариант работы может быть представлен преподавателю для ознакомления и внесения необходимых правок.

Объем реферата должен составлять 10-15 стр.

Страницы текста должны быть пронумерованы, и иметь поля. Порядковый номер указывается в середине верхнего поля страницы. В нижней части страниц указываются используемые источники.

Реферат начинается с титульного листа. На первой странице работы излагается план. Характеристика основных вопросов плана начинается со второй станицы. Рассматриваемые вопросы выделяются в тексте в виде заголовков соответствующих разделов.

Заголовки разделов (основных вопросов плана) пишутся симметрично тексту прописными буквами. Они должны иметь порядковую нумерацию в пределах всей работы и обозначаться арабскими цифрами. Введение и заключение не нумеруются.

Заголовки разделов пишутся с абзаца строчными буквами (кроме первой - прописной). Они нумеруются арабскими цифрами в пределах каждого раздела и состоят из номера раздела и подраздела, разделенных и ограниченных точками (например, 1.1, 2.3, 3.1 и т.п.).

Текст работы должен быть выполнен грамотно, аккуратно.

Представленный реферат проверяется преподавателем и оценивается «зачтено» или «не зачтено».

## **8.2 Методические указания по самостоятельной подготовке комплекса упражнений**

При составлении комплекса из 5 упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической палки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса, обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность (подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность (начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия

на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

При составлении комплекса упражнений необходимо пользоваться следующим образом оформления:

Комплекс упражнений для развития координационных способностей			
№ п/п	Наименование упражнения, описание выполнения	Дозировка	Примечание
1	<b>«Догоняющие друг друга руки»</b> И.п. – стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз. Счет «раз» - правая на плечо, левая на пояс. Счет «два» - правая на пояс, левая на плечо. Счет «три» - правая вниз, левая вверх. Счет «четыре» - движением рук через стороны принять и.п. Выполнить тоже самое со сменой положения рук.	По 8 раз справа и слева	Вначале выполнять упражнение очень медленно и строго под счет, сочетать с показом. Через 4-5 занятий сочетать движения руками с прыжками.
2	<b>«Прыжки квадратом»</b> И.п. – стойка руки на пояс. Счет «раз» - прыжок на двух вперед. Счет «два» - прыжок на двух вправо. Счет «три» - прыжок на двух назад. Счет «четыре» - прыжок на двух влево. Затем выполнить прыжки в обратном порядке.	По 4 прыжка в прямом и обратном порядке	Траектория движения ног напоминает квадрат, а ноги приземляются по углам. От занятия к занятию дозировку увеличивать на 2-3 прыжка.

### 8.3. Методические рекомендации к практическим занятиям студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Студенты обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями. Верхнюю одежду обязательно сдавать в гардероб, ценные вещи и деньги на время занятий сдавать на хранение преподавателю. Опоздание на занятие допускается не более чем на 5 минут. Двигательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями техники безопасности. Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

**При проведении занятий в тренажерном зале со студентами с ограниченными возможностями.**

#### *Общие требования безопасности*

1. К занятиям на тренажерах допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах и с отягощением (штанги, гантели и т.д.). при нарушении данной инструкции, с занимающимися проводится повторный инструктаж по ТБ.

2. Лица, занимающиеся в подготовительной и специальной медицинских группах, к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

3. Личные ценные вещи занимающихся на время тренировки должны сдаваться тренеру. За пропажу личных ценных вещей, оставленных без присмотра, администрация спортзала и преподаватель ответственности не несут.

4. Занимающийся в тренажерном зале обязан:

- строго соблюдать расписание и установленные часы занятий;
- приходить на занятия за 10 минут до начала занятия;
- находиться на занятиях в тренажерном зале в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой;
- соблюдать правила учебно-тренировочных занятий, бережно относиться к спортивному инвентарю;
- строго соблюдать нормы поведения в спортивных залах, предусмотренных законодательством РФ, беспрекословно подчиняться требованиям администрации спортивного центра по выполнению правил поведения, правил противопожарной безопасности и техники безопасности;
- поддерживать дисциплину в спортивном центре и строго выполнять указания преподавателя;
- использовать инвентарь, снаряды и приспособления по их прямому назначению;
- немедленно сообщить преподавателю, о каждом случае травматизма;
- уметь оказать первую помощь пострадавшему при несчастном случае, при необходимости оказать помощь в доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

5. Занимающемуся в тренажерном зале запрещается:

- приходить на занятия с механическими значками, в бижутерии, с жевательными резинками, с колющими, режущими, воспламеняющимися и взрывоопасными предметами;
- приносить и пользоваться на занятиях стеклянной тарой (бутылки, банки);
- приходить на занятия в алкогольном, токсическом и наркотическом опьянении. Курить и распивать спиртные напитки;
- заниматься на неисправном тренажере;
- заниматься на тренажере без преподавателя, самостоятельно.

6. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

7. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

8. Преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

9. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил пользования тренажерами, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и техники безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

**При проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) со студентами с ограниченными возможностями.**

### ***Общие требования безопасности***

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Преподаватель и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае с занимающимися преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

**8.4. Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа обучающихся, направлена на самостоятельное изучение отдельных тем, вопросов учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом. При самостоятельной работе обучающиеся взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

#### *Работа с литературой*

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории, для дополнительного разъяснения преподавателем.

### **8.5. Методические рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, относящиеся к профессорско-преподавательскому составу, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания



помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для обучающихся с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **8.6. Методические рекомендации при реализации учебной дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий.**

Вебинар – интерактивное мероприятие, представляющее собой взаимодействие обучающихся и педагогических работников на расстоянии с применением информационно телекоммуникационных сетей (платформа для проведения он-лайн занятий Zoom), включающее в себя интерактивную видеотрансляцию с демонстрацией материалов и обратную видео, аудио и текстовую связь.

Видеолекция – презентация MicrosoftPowerPoint с видео и аудио сопровождением, преобразованная в формат html (может содержать анимацию, видео ролики, элементы управления).

Электронный учебный курс – электронный образовательный ресурс комплексного назначения, расположенный на образовательном портале Академии и обеспечивающий реализацию учебного процесса с применением электронного обучения, проведение учебных занятий, взаимодействие педагогического работника и обучающихся.

## **9. Фонд оценочных средств**

### **9.1. Контрольные требования для получения зачета**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Адаптивная Физическая культура» представлен в виде рефератов, которые сдаются студентами в течение семестра.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя .

### **9.2. Примерная тематика письменных работ (рефераты, доклады)**

#### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

1. Использование средств физической культуры и спорта в целях профилактики профессиональных заболеваний.
2. Формирование физических и психологических качеств личности будущих специалистов на занятиях по физической культуре.
3. Формирование прикладных навыков студентов средствами физической культуры и спорта.
4. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Физкультурная пауза на рабочем месте.

6. Профессиональное долголетие и состояние здоровья.

**Спорт**

1. Феномен спорта в культуре.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Спортивная классификация.

3. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.

4. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и туризма с предпринимательством.

6. Спортивные игры и состязания в древности.

7. Экология и спорт.

**Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы**

1. Организм – как единая биологическая система. Влияние занятий плаванием на организм.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

3. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.

4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.

5. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологического изменения организма.

6. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.

7. Физиологическое обоснование отдельных функциональных состояний при занятиях спортом.

**Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие (понятие здоровья, здорового образа жизни, установка на здоровый образ жизни и мотивация).

2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня обучающегося.

4. Биоритмы и двигательная активность человека.

5. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению здоровья и профилактика заболеваний.



6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

7. Система комплексной индивидуальной профилактики, как основа укрепления здоровья.

8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

10. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.

11. Воздействие алкоголя и никотина на организм человека.

***Использование доступных средств физической культуры, самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями***

1. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Средства и методика развития физических качеств.

2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля).

3. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).

4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

5. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и др.).

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

7. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).

8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).

9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

11. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.

12. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц.

### ***Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при конкретном заболевании (диагнозе)***

1. Диагноз, краткая характеристика заболевания. Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании (диагнозе).
2. Анатомо-физиологическое строение и функции дыхательной системы (выделительной системы, сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, пищеварительной системы, нервной и т.д.).
3. Лечебная физическая культура при конкретном заболевании.
4. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко.

### **Критерии оценки:**

В работах такого рода должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, план работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении непременно следует поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по затронутым проблемам. Только при соблюдении всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная часть работы.

Обучающийся должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать литературные источники и научную литературу.

оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если представленный реферат, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, содержание доклада соответствует заявленной теме; реферат содержит самостоятельные выводы, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе; обучающийся способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся структура и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, содержание доклада не соответствует заявленной теме; отсутствуют самостоятельные выводы студента

по исследуемой теме; студент не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате.

### **9.3 Комплекты заданий для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период**

#### 1 курс 1 семестр

#### (2 курс 3 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений по имеющемуся заболеванию
3. Ответить на 3 теоретических вопроса

#### 1 курс 2 семестр

#### (2 курс 4 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.
3. Ответить на три теоретических вопроса

#### 2 курс 3 семестр

#### (3 курс 5 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся физическим трудом.
3. Ответить на три теоретических вопроса

#### 2 курс 4 семестр

#### (3 курс 6 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся умственным трудом.
3. Ответить на три теоретических вопроса

### **9.4 Контрольные (теоретические) вопросы по дисциплине «Адаптивная физическая культура»**

1. Дайте определение понятиям «прикладная физическая культура», «профессионально-прикладная физическая подготовка» и раскройте их содержание.
2. Сформулируйте цель и конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Раскройте роль создания и анализа профессиограмм и психограмм, определения профессионально важных качеств, для разработки содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Охарактеризуйте «идеального» специалиста с точки зрения физической культуры.
5. Охарактеризуйте прикладные знания, прикладные умения и навыки, прикладные психофизические и физические качества.
6. Охарактеризуйте прикладные психические качества и свойства личности, прикладные специальные качества.
7. Дайте характеристику основным факторам, определяющим конкретное содержание ППФП.
8. Опишите особенности подбора средств ППФП.
9. Раскройте особенности применения оздоровительных сил природы и гигиенических факторов для воспитания специальных прикладных качеств.
10. Охарактеризуйте вспомогательные средства ППФП.
11. Опишите формы, методы и содержание ППФП студентов в учебное время.
12. Опишите формы, методы и содержание ППФП студентов во внеучебное время.
13. Дайте определение понятию «профессиональные заболевания». Профессиональные заболевания юристов.
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
15. Дайте общую характеристику деятельности юриста. Цель и задачи ППФП студентов вузов юридического профиля.
16. Раскройте содержание ППФП студентов вузов юридического профиля.
17. Опишите методы и средства развития устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
18. Опишите методы и средства развития быстроты зрительного различения и подвижности нервных процессов.
19. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, способствующие освоению способов передвижения.
20. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, создающие двигательную базу для освоения новых (трудовых или спортивных) умений и навыков.
21. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, повышающие глазомер, способность к дозированным усилиям и точности движений.
22. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, которые, кроме других достоинств, обеспечивают прикладные навыки юриста, а также безопасность человека.
23. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, которые помогают развивать прикладные психические качества (эмоциональную устойчивость, оперативное мышление, волевые качества, инициативность, смелость и решительность и др.).
24. Дайте характеристику прикладному плаванию.

25. Дайте определение понятию «производственная физическая культура». Охарактеризуйте её содержание в рабочее, учебное и вне рабочее время.

26. Сформулируйте цель, задачи и методики «производственной физической культуры».

27. Опишите виды и содержание производственной гимнастики.

28. Охарактеризуйте попутную физическую тренировку и раскройте требования к составлению индивидуального комплекса производственной гимнастики.

29. Использование физических упражнений на улучшение кровоснабжения головного мозга и психосаморегуляции.

30. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в специальных медицинских группах.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, адаптированных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения.

<b>Категории обучающихся по нозологиям</b>	<b>Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	<b>Виды оценочных средств</b>
с нарушениями зрения	– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа	– собеседование
с нарушениями слуха	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– тестирование
с нарушениями опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– решение дистанционных тестов, контрольные вопросы

## 10. Перечень основной и дополнительной литературы

### 10.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN





- ### 10.3. Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

- #### 10.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- ## 11. Информационное и программное обеспечение

### 11.1. Программное обеспечение

1. операционная система Windows или Linux;
2. пакет офисных программ Microsoft Office или Libre Office;
3. программа видеоконференцсвязи.

## 11.2. Информационно-справочные системы и базы данных

1. Справочная правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>);
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (<https://biblioclub.ru/>);
3. Электронная библиотечная система IPR Smart (<http://www.iprbookshop.ru>);
4. Электронная библиотечная система IPR Smart (<https://profspo.ru/>);



5. Электронная библиотечная система Юрайт (<https://urait.ru/>);
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com (<https://znanium.com/>);
7. Образовательный портал Академия (<http://wp2.ssla.ru/>,  
<http://portal.ssla.ru/>);
8. Мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных «Scopus» (<http://www.scopus.com>);
9. Реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных «Web of Science» (<https://www.clarivate.ru/products/web-of-science/>).

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий всех видов используется материально техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для проведения практических занятий, предусмотренных учебным планом, предназначен Спортивный комплекс: спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, технические помещения.

Помещения для организации самостоятельной работы (кабинет информатики/компьютерный класс, читальный зал/специализированный кабинет) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

## **13. Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания психологами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой

группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, адаптированных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в ППСЗ результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных образовательной программой.

<b>Категории обучающихся по нозологиям</b>	<b>Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	<b>Виды оценочных средств</b>
с нарушениями зрения	– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа, – в печатной форме шрифтом Брайля.	– собеседование
с нарушениями слуха	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– тестирование
с нарушениями опорно-	– в печатной форме, – в форме электронного	– решение дистанционных тестов,

двигательного аппарата	документа.	контрольные вопросы
------------------------	------------	---------------------

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером оснащенным специализированным программным и техническим обеспечением для студентов с нарушениями зрения.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должен быть обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В Астраханском филиале ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» имеются специальные технические средства обучения, программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.