


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Поверинов Игорь Егорович  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 26.04.2021 15:03:06  
Уникальный программный ключ:  
6d465b936eef331cede482bde6d12ab98216652f016465d53b74a2eab00e102

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»**  
**(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Факультет искусств

Кафедра физической культуры и спорта

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
  
И.Е. Поверинов

24 марта 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**  
**«Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки / специальность 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

Квалификация выпускника Артист ансамбля. Артист оркестра. Преподаватель.

Руководитель творческого коллектива (Оркестровые духовые и ударные инструменты)

Направленность (профиль) / специализация « Оркестровые духовые инструменты»

Форма обучения – очная

Курс – 1, 2, 3

Семестр – 2, 3, 4, 5, 6

Всего академических часов/з.е. – 328/0

Год начала подготовки - 2020

Основополагающий документ при составлении рабочей программы дисциплины (модуля) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 730)

Рабочую программу составил(и):

Доцент, кандидат педагогических наук Н.Н. Пьянзина

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта,

23 марта 2021г, протокол № 8

Заведующий кафедрой В.Ф. Тихонов

Согласовано

Декан факультета М.Н. Яклашкин

Начальник учебно-методического управления М. Ю. Митрофанова

## **1. Цель и задачи обучения по дисциплине (модулю)**

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

Задачи дисциплины - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; реализацию программ мейнстриминга в вузе: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; разработка и реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства; привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом/

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования**

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы высшего образования (далее - ОП ВО) по направлению подготовки / специальности 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, направленность (профиль) / специализация программы «Оркестровые духовые инструменты».

Предшествующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, формирующие знания, умения и навыки, необходимые для обучения по дисциплине (модулю):

Физическая культура и спорт

Знания, умения и навыки, сформированные в результате обучения по дисциплине (модулю), необходимы при обучении по следующим дисциплинам (модулям) и (или) практикам:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами обучения**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами обучения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Дескрипторы индикатора достижения компетенции
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Адекватно оценивает состояние здоровья и самочувствие, выбирает здоровьесберегающие технологии.  Знать: Знает основные способы оценки состояния здоровья и определения самочувствия.  Уметь: Умеет адекватно оценить состояние здоровья и самочувствие.  Владеть: Применяет здоровьесберегающие технологии.</p>	<p>Знать основные способы оценки состояния здоровья и определения самочувствия.  Уметь адекватно оценить состояние здоровья и самочувствие.  Владеть здоровьесберегающими технологиями.</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности, пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях.  Знать: Понимает пользу физкультуры и спорта, здорового образа жизни.  Уметь: Умеет применять физические упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности.  Владеть: Пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях.</p>	<p>Знать пользу физической культуры и спорта, здорового образа жизни.  Уметь применять физические упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности.  Владеть способами пропаганды физической культуры и спорта, активно участвовать в спортивных мероприятиях.</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.3 В профессиональной деятельности планирует рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности.  Знать: Понимает зависимость</p>	<p>Знать зависимость работоспособности от правильного распределения рабочего времени.  Уметь сочетать интеллектуальные и физические нагрузки в профессиональной деятельности.  Владеть навыком использования имеющихся</p>



	<p>работоспособности от правильного распределения рабочего времени.</p> <p>Уметь: Умеет сочетать интеллектуальные и физические нагрузки в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: Владеет навыком использования имеющихся нематериальных ресурсов для обеспечения высокой работоспособности.</p>	нематериальных ресурсов для обеспечения высокой работоспособности.
--	---	--

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Образовательная деятельность по дисциплине (модулю) проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС).

Учебные занятия по дисциплине (модулю) и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Обозначения:

Лек – лекции, Лаб – лабораторные работы, Пр – практические занятия, ИКР – индивидуальная контактная работа, СР – самостоятельная работа.

#### 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Наименование раздела	Содержание раздела (темы)	Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции
Гимнастика	Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3



	упражнения на месте и в движении.		
Гимнастика	Суставная гимнастика. Упражнения в парах на суставы нижних конечностей, тазового пояса, туловища, верхних конечностей. Развитие пассивной гибкости.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости. Упражнения с предметами и без них. Упражнения в парах.		
	Дыхательная гимнастика. Виды дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика йогов.		
	Развитие мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		
	Развитие мышц туловища. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с использованием тренажерных устройств.		
Развитие мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц ног с			





	отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с эспандерами.		
Гимнастика	<p>Дыхательная гимнастика. УК-7 Комплекс дыхательной гимнастики Бодифлекс. Дыхательная гимнастика для живота. Гимнастика для легких. Полное дыхание йогов.</p> <p>Дыхательная гимнастика. Клавикулярное дыхание. Диафрагматическое дыхание. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика для релаксации и снятия тревожности. Дыхательные упражнения для улучшения внимания.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.</p>	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Спортивные игры.	<p>Шашки. Ходы и взятие фигур. Варианты шашек. Обозначения полей. Общие принципы. Основные особенности. Запись ходов, условные знаки. Открытые и двойные ходы. Алгоритм хода.</p> <p>Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. Понятие о шашечном турнире. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Анализ учебных партий.</p> <p>Шашки. Тактические приемы и особенности</p>		



	<p>их применения. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.</p>		
<p>Спортивные игры.</p>	<p>Шашки. Способы защиты. Отсталые шашки и бортовые поля. Сила центральных полей. Слабость крайней горизонтали. Игровая практика.</p> <p>Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Правила поведения в соревнованиях.</p> <p>Шашки. Особенности хода дамки. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.</p> <p>Шашки. Понятие о комбинации. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации. Простые комбинации. Комбинационные приемы.</p> <p>Шашки. Тактика окружения. Использование отсталых и изолированных шашек. Принципы правильного и последовательного окружения центральной</p>	<p>УК-7</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</p>



	позиции. Окружение как защитительная тактика.		
Спортивные игры.	Шашки. Способы нахождения и подготовки шашечной комбинации. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Бадминтон. Основы техники. Хват ракетки. Стойки, перемещения. Виды подач. Подача справа. Подача с круговым замахом ракеткой.		
	Бадминтон. Развитие ловкости и координации движения. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. Подвижные игры.		
	Бадминтон. Основы техники. Основные удары. Подготовительные удары. Атакующие удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.		
	Бадминтон. Техничко-тактическая подготовка. Низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Проводка. Смеш и полусмеш. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Плоский удар.		
	Бадминтон. Совершенствование технико-тактических приемов. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите.		



	Игра в бадминтон с применением технико-тактических приемов.		
Спортивные игры.	Шахматы. Начальная расстановка фигур. Начальное положение (начальная позиция). Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Шахматы. Ходы и взятие фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.		
	Шахматы. Тактика нападения и защиты. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. Длинная и короткая рокировка.		
	Шахматная комбинация. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.		
	Шахматы. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.		
	Шахматы. Основы миттельшпиля. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое		





	нападение. Открытый шах. Двойной шах. Комбинации для достижения ничьей.		
Спортивные игры.	Шахматы. Основы эндшпиля. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня. Пешка против короля. Оппозиция. Ключевые поля. Общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Дартс. Основы техники. Основные стойки. Варианты хвата дротика. Изготовка. Прицеливание. Выпуск. Управление дыханием.		
	Дартс. Техника метания дротика. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Игра «Американский крикет» с применением основ техники. Игра «Набор очков».		
	Дартс. Совершенствование техники метания дротика. Броски по игровому формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния.		
	Дартс. Совершенствование техники метания дротика. Броски в центр мишени. Игры "Набор очков", "Булл", "Раунд" с применением основ техники.		
Настольный теннис. Основы техники. Способы держания			



	ракетки. Стойки, перемещения. Виды подач. Крученая подача. Резаная подача.		
Спортивные игры.	Настольный теннис. Технические приемы. Толчок. Подставка. Накат закрытой и открытой ракеткой. Подрезка закрытой и открытой ракеткой. Топ- спин.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Настольный теннис. Техничко-тактическая подготовка. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками		
	Настольный теннис. Совершенствование технико-тактической подготовки. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Современные системы технико-тактической подготовки в настольном теннисе.		
Легкая атлетика.	Развитие выносливости. Основы техники бега. Скандинавская ходьба. Развитие общей выносливости равномерным и переменным методами.		
	Метание теннисного мяча. Техника держания и выпуска снаряда. Техника финального усилия. Техника разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.		



Легкая атлетика.	Ходьба по пересеченной местности. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Развитие <u>общей выносливости.</u>	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Метание набивного мяча. Основы техники метания. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Развитие ловкости.		
	Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба. Ходьба с переменной и равномерной скоростью. Развитие специальной <u>выносливости.</u>		
	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с переменной скоростью.		

#### 4.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Формы контроля и виды учебной работы		Трудоемкость дисциплины (модуля)					
		2	3	4	5	6	всего
1. Контактная работа:		32,2	32	32,2	28	32,2	156,6
Аудиторные занятия всего, в том числе:		32	32	32	28	32	156
Практические занятия (Пр)		32	32	32	28	32	156
Индивидуальная контактная работа (ИКР)		0,2		0,2		0,2	0,6
2. Самостоятельная работа обучающегося:		31,8	32	31,8	36	39,8	171,4
3. Промежуточная аттестация (зачет)		За		За			
Всего:	ак. час.	0	0	0	0	0	328
	зач. ед.	0	0	0	0	0	0

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде, ак. час.				СР, ак. час.	Всего ак. час.
		Лек.	Пр.	Лаб.	ИКР		
	Гимнастика						
1	Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		4			4	8
2	Суставная гимнастика. Упражнения в парах на суставы нижних конечностей, тазового пояса, туловища, верхних конечностей. Развитие пассивной гибкости.		4			4	8
3	Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости. Упражнения с предметами и без них. Упражнения в парах.		4			4	8
4	Дыхательная гимнастика. Виды дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика йогов.		4			4	8
5	Развитие мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		4			4	8

6	Развитие мышц туловища. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с использованием тренажерных устройств.		4			4	8
7	Развитие мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц ног с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с эспандерами.		4			4	8
8	Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики Бодифлекс. Дыхательная гимнастика для живота. Гимнастика для легких. Полное дыхание йогов.		4			4	8
9	Дыхательная гимнастика. Клавикулярное дыхание. Диафрагматическое дыхание. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика для релаксации и снятия тревожности. Дыхательные упражнения для улучшения внимания.		4			4	8
10	Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.		4			4	8
	Спортивные игры.						
11	Шашки. Ходы и взятие фигур. Варианты шашек. Обозначения полей. Общие принципы. Основные особенности. Запись ходов, условные знаки. Открытые и двойные ходы. Алгоритм хода.		4			4	8



12	Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. Понятие о шашечном турнире. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Анализ учебных партий.		6			6	12
13	Шашки. Тактические приемы и особенности их применения. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.		4			4	8
14	Шашки. Способы защиты. Отсталые шашки и бортовые поля. Сила центральных полей. Слабость крайней горизонтали. Игровая практика.		4			4	8
15	Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. правила. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Правила поведения в соревнованиях.		4			4	8
16	Шашки. Особенности хода дамки. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.		4			4	8
17	Шашки. Понятие о комбинации. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации. Простые комбинации. Комбинационные приемы.		4			6	10

18	Шашки. Тактика окружения. Использование отсталых и изолированных шашек. Принципы правильного и последовательного окружения центральной позиции. Окружение как защитительная тактика.		4			6	10
19	Шашки. Способы нахождения и подготовки шашечной комбинации. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма.		6			6	12
20	Бадминтон. Основы техники. Хват ракетки. Стойки, перемещения. Виды подачи. Подача справа. Подача с круговым замахом ракеткой.		4			4	8
21	Бадминтон. Развитие ловкости и координации движения. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. Подвижные игры.		2		0,2	1,8	4
22	Бадминтон. Основы техники. Основные удары. Подготовительные удары. Атакующие удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.		4		0,2	3,8	8
23	Бадминтон. Техничко-тактическая подготовка. Низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Проводка. Смеш и полусмеш. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Плоский удар.		4			6	10
24	Бадминтон. Совершенствование технико-тактических приемов. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите. Игра в бадминтон с применением технико-тактических приемов.		2		0,2	3,8	6

25	Шахматы. Начальная расстановка фигур. Начальное положение (начальная позиция). Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.		4			4	8
26	Шахматы. Ходы и взятие фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.		2			2	4
27	Шахматы. Тактика нападения и защиты. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. Длинная и короткая рокировка.		2			2	4
28	Шахматная комбинация. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.		4			4	8
29	Шахматы. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.		4			4	8
30	Шахматы. Основы миттельшпиля. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Комбинации для достижения ничьей.		4			4	8

31	Шахматы. Основы эндшпиля. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня. Пешка против короля. Опозиция. Ключевые поля. Общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.		4			4	8
32	Дартс. Основы техники. Основные стойки. Варианты хвата дротика. Изготовка. Прицеливание. Выпуск. Управление дыханием.		2			2	4
33	Дартс. Техника метания дротика. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Игра «Американский крикет» с применением основ техники. Игра «Набор очков».		2			2	4
34	Дартс. Совершенствование техники метания дротика. Броски по игровому формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния.		2			2	4
35	Дартс. Совершенствование техники метания дротика. Броски в центр мишени. Игры "Набор очков", "Булл", "Раунд" с применением основ техники.		2			2	4
36	Настольный теннис. Основы техники. Способы держания ракетки. Стойки, перемещения. Виды подачи. Крученая подача. Резаная подача.		2			2	4
37	Настольный теннис. Технические приемы. Толчок. Подставка. Накат закрытой и открытой ракеткой. Подрезка закрытой и открытой ракеткой. Топ-спин.		2			2	4

38	Настольный теннис. Техничко-тактическая подготовка. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.		2			4	6
39	Настольный теннис. Совершенствование технико-тактической подготовки. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Современные системы технико-тактической подготовки в настольном теннисе.		2			4	6
	Легкая атлетика.						
40	Развитие выносливости. Основы техники бега. Скандинавская ходьба. Развитие общей выносливости равномерным и переменным методами.		4			4	8
41	Метание теннисного мяча. Техника держания и выпуска снаряда. Техника финального усилия. Техника разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		4			4	8
42	Ходьба по пересеченной местности. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Развитие общей выносливости.		4			4	8
43	Метание набивного мяча. Основы техники метания. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Развитие ловкости.		4			4	8

44	Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба. Ходьба с переменной и равномерной скоростью. Развитие специальной выносливости.		2			4	6
45	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с переменной скоростью.		2			4	6
Всего академических часов			156		0,6	171,4	328

### 4.3. Краткое содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)

#### Раздел 1. Гимнастика

**Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.**

Практическое занятие. 1. Строевые упражнения на месте.  
2. Общеразвивающие упражнения на месте.

**Тема 2. Суставная гимнастика. Упражнения в парах на суставы нижних конечностей, тазового пояса, туловища, верхних конечностей. Развитие пассивной гибкости.**

Практическое занятие. 1. Суставная гимнастика в парах.  
2. Развитие пассивной гибкости.

**Тема 3. Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости. Упражнения с предметами и без них. Упражнения в парах.**

Практическое занятие. 1. Комплексы корригирующих упражнений с предметами.  
2. Комплексы корригирующих упражнений без предметов.

**Тема 4. Дыхательная гимнастика. Виды дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика йогов.**

Практическое занятие. 1. Полное переменное дыхание.  
2. Акцентированное дыхание.

**Тема 5. Развитие мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.**

Практическое занятие. 1. Упражнения с использованием утяжелителей и эспандеров.  
2. Упражнения с сопротивлением партнера.



**Тема 6. Развитие мышц туловища. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с использованием тренажерных устройств.**

- Практическое занятие. 1. Упражнения на гимнастической скамейке.  
2. Комплекс упражнений на снарядах.

**Тема 7. Развитие мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц ног с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с эспандерами.**

- Практическое занятие. 1. Приседания, выпады.  
2. Прыжковые упражнения.

**Тема 8. Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики Бодифлекс. Дыхательная гимнастика для живота. Гимнастика для легких. Полное дыхание йогов.**

- Практическое занятие. 1. Полное дыхание йогов.  
2. Упражнения с элементами хатха-йоги.

**Тема 9. Дыхательная гимнастика. Клавикулярное дыхание. Диафрагматическое дыхание. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика для релаксации и снятия тревожности. Дыхательные упражнения для улучшения внимания.**

- Практическое занятие. 1. Дыхание по Стрельниковой.  
2. Развитие активной гибкости.

**Тема 10. Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.**

- Практическое занятие. 1. Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение.  
2. Сочетание изометрических упражнений и стретчинг.

**Раздел 2. Спортивные игры.**

**Тема 11. Шашки. Ходы и взятие фигур. Варианты шашек. Обозначения полей. Общие принципы. Основные особенности. Запись ходов, условные знаки. Открытые и двойные ходы. Алгоритм хода.**

- Практическое занятие. 1. Упражнения на выполнение ходов пешками.  
2. Дидактические игры по маршруту, ограничение подвижности фигур.

**Тема 12. Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. Понятие о шашечном турнире. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Анализ учебных партий.**

- Практическое занятие. 1. Анализ учебных партий, игровая практика.  
2. Упражнения для мышц спины.





**Тема 13. Шашки. Тактические приемы и особенности их применения. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.**

Практическое занятие. 1. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.

2. Тактические удары, применение в игровой практике.

**Тема 14. Шашки. Способы защиты. Отсталые шашки и бортовые поля. Сила центральных полей. Слабость крайней горизонтали. Игровая практика.**

Практическое занятие. 1. Способы защиты.

2. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода.

**Тема 15. Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Правила поведения в соревнованиях.**

Практическое занятие. 1. Понятие о шашечном турнире.

2. Правила поведения при игре в шашки. Анализ учебных партий.

**Тема 16. Шашки. Особенности хода дамки. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.**

**Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.**

Практическое занятие. 1. Упражнения на выполнение ходов «дамкой».

2. Тренировочные упражнения. Умение использовать дамку против простых шашек.

**Тема 17. Шашки. Понятие о комбинации. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации. Простые комбинации.**

**Комбинационные приемы.**

Практическое занятие. 1. Понятие о комбинации.

2. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары.

**Тема 18. Шашки. Тактика окружения. Использование отсталых и изолированных шашек. Принципы правильного и последовательного окружения центральной позиции. Окружение как защитительная тактика.**

Практическое занятие. 1. Тактика окружения (охвата) неприятельских сил.

2. Принципы правильного и последовательного окружения центральной позиции. Окружение как защитительная тактика.

**Тема 19. Шашки. Способы нахождения и подготовки шашечной комбинации. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма.**

Практическое занятие. 1. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации.

2. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации.



3. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма

**Тема 20. Бадминтон. Основы техники. Хват ракетки. Стойки, перемещения. Виды подач. Поддача справа. Поддача с круговым замахом ракеткой.**

Практическое занятие. 1. Стойка игрока. Способы перемещения по площадке.  
2. Поддачи. Виды подач.

**Тема 21. Бадминтон. Развитие ловкости и координации движения. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. Подвижные игры.**

Практическое занятие. 1. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой.  
2. Подвижные игры на развитие ловкости.

**Тема 22. Бадминтон. Основы техники. Основные удары. Подготовительные удары. Атакующие удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.**

Практическое занятие. 1. Удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.  
2. Сочетание технических приёмов подачи и удара.

**Тема 23. Бадминтон. Техничко-тактическая подготовка. Низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Проводка. Смеш и полусмеш. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Плоский удар.**

Практическое занятие. 1. Совершенствование подачи и ударов.  
2. Сочетание технических приёмов в учебной игре.

**Тема 24. Бадминтон. Совершенствование технико-тактических приемов. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите. Игра в бадминтон с применением технико-тактических приемов.**

Практическое занятие. 1. Двухсторонняя игра с применением технико-тактических приемов.  
2. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите.

**Тема 25. Шахматы. Начальная расстановка фигур. Начальное положение (начальная позиция). Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.**

Практическое занятие. 1. Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции.

2. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

**Тема 26. Шахматы. Ходы и взятие фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.**

Практическое занятие. 1. Правила хода и взятия каждой из фигур.

2. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.



**Тема 27. Шахматы. Тактика нападения и защиты. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. Длинная и короткая рокировка.**

- Практическое занятие. 1. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход.  
2. Длинная и короткая рокировка.

**Тема 28. Шахматная комбинация. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.**

- Практическое занятие. 1. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций.  
2. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.

**Тема 29. Шахматы. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.**

- Практическое занятие. 1. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте.  
2. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.

**Тема 30. Шахматы. Основы миттельшпиля. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Комбинации для достижения ничьей.**

- Практическое занятие. 1. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.  
2. Комбинации для достижения ничьей.

**Тема 31. Шахматы. Основы эндшпиля. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня. Пешка против короля. Оппозиция. Ключевые поля. Общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.**

- Практическое занятие. 1. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня. Пешка против короля. Оппозиция.  
2. Ключевые поля. Общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

**Тема 32. Дартс. Основы техники. Основные стойки. Варианты хвата дротика. Изготовка. Прицеливание. Выпуск. Управление дыханием.**

- Практическое занятие. 1. Основные стойки.  
2. Варианты хвата дротика.

**Тема 33. Дартс. Техника метания дротика. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Игра «Американский крикет» с применением основ техники. Игра «Набор очков».**

- Практическое занятие. 1. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени.  
2. Игра «Американский крикет» с применением основ техники.  
3. Игра «Набор очков».

**Тема 34. Дартс. Совершенствование техники метания дротика. Броски по**



**игровому формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния.**

Практическое занятие. 1. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния.

2. Упражнения для кучности попадания дротика.

**Тема 35. Дартс. Совершенствование техники метания дротика. Броски в центр мишени. Игры "Набор очков", "Булл", "Раунд" с применением основ техники.**

Практическое занятие. 1. Упражнения для попадания в центр мишени.

2. Игра «Набор очков» с применением основ техники.

**Тема 36. Настольный теннис. Основы техники. Способы держания ракетки. Стойки, перемещения. Виды подач. Крученая подача. Резаная подача.**

Практическое занятие. 1. Виды подач. Техника стойки теннисиста.

2. Подрезы слева и справа. Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок открытой и закрытой ракеткой.

**Тема 37. Настольный теннис. Технические приемы. Толчок. Подставка. Накат закрытой и открытой ракеткой. Подрезка закрытой и открытой ракеткой. Топ-спин.**

Практическое занятие. 1. Толчок. Выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.

2. Накаты. Выполнение технического приема «Накат».

**Тема 38. Настольный теннис. Техничко-тактическая подготовка. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.**

Практическое занятие. 1. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.

2. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

**Тема 39. Настольный теннис. Совершенствование технико-тактической подготовки. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Современные системы технико-тактической подготовки в настольном теннисе.**

Практическое занятие. 1. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

2. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

**Раздел 3. Легкая атлетика.**

**Тема 40. Развитие выносливости. Основы техники бега. Скандинавская ходьба. Развитие общей выносливости равномерным и переменным методами.**

Практическое занятие. 1. Чередование оздоровительной ходьбы с бегом.

2. Бег с переменной скоростью.





**Тема 41. Метание теннисного мяча. Техника держания и выпуска снаряда. Техника финального усилия. Техника разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.**

- Практическое занятие. 1. Техника финального усилия.  
2. Техника выброса снаряда. Удержание равновесия.

**Тема 42. Ходьба по пересеченной местности. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Развитие общей выносливости.**

- Практическое занятие. 1. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности.  
2. Развитие общей выносливости.

**Тема 43. Метание набивного мяча. Основы техники метания. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Развитие ловкости.**

- Практическое занятие. 1. Метание набивного мяча из разных исходных положений.  
2. Развитие координационных способностей.

**Тема 44. Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба. Ходьба с переменной и равномерной скоростью. Развитие специальной выносливости.**

- Практическое занятие. 1. Ходьба с переменной скоростью.  
2. Развитие специальной выносливости.

**Тема 45. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с переменной скоростью.**

- Практическое занятие. 1. Бег в равномерном темпе.  
2. Чередование бега и ходьбы.

**5. Образовательные технологии**

Для реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины (модуля) предусмотрено широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных методов проведения занятий:

В рамках дисциплины используются следующие формы проведения занятий и образовательные технологии:

- практические занятия – занятия прикладного характера, спортивные игры по выбору, тренировки в избранном виде спорта;
- контролируемые домашние задания – для побуждения обучающихся к самостоятельной работе.

**6. Формы контроля и виды оценочных материалов по дисциплине (модулю)**

Промежуточная аттестация - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

**6.1. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.



4. Компоненты физической культуры.

5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Физическая культура в высшем учебном заведении.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Средства физической культуры.
13. Физиологическая классификация физических упражнений.
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
18. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
22. Производственная физическая культура и гимнастика.
23. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Общие положения развития физических качеств.
27. Сила, методика ее развития и определения.
28. Быстрота, методика ее развития и определения.
29. Выносливость, методика ее развития и определения.
30. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
31. Гибкость, методика ее развития и определения.
32. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
34. Спортивные игры в физическом воспитании
35. Особенности понятий «физическая культура» и «спорт».
36. Функции физической культуры и спорта.
37. Функциональные системы организма.
38. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
39. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические).
40. Обмен веществ и энергии (ассимиляция, диссимиляция, энергетический баланс).
41. Белки, жиры, углеводы и их роль в мышечной деятельности.
42. Кровь, ее состав и функции.
43. Особенности строения сердца как мышечного органа и его функции.
44. Особенности строения и функции сердечнососудистой системы
45. Особенности строения и функция дыхательной системы (внешнее и внутреннее дыхание).
46. Особенности строения и функции пищеварительной системы.
47. Особенности строения и функции мышечной системы.



48. Особенности строения и функции костной системы.
  49. Особенности строения и функции нервной системы.
  50. Особенности строения и функции эндокринной системы.
  51. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
  52. Субъективные показатели здоровья.
  53. Объективные показатели здоровья.
  54. Представление о биологических ритмах человека.
  55. Вредные привычки и их профилактика.
  56. Особенности здорового образа жизни.
  57. Характеристика понятия «физические упражнения»
  58. Характеристика понятия «техника физических упражнений»
  59. Фазы выполнения физических упражнений.
  60. Форма физических упражнений.
  61. Внешняя структура физических упражнений. Внутренняя структура физических упражнений.
  62. Основа техники движений. Главное звено техники движений. Детали техники движений.
  63. Педагогическая классификация физических упражнений.
  64. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
  65. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
  66. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
  67. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.
  68. Классификация физических упражнений по видам спорта.
  69. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
  70. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.
  71. Этапы обучения двигательным действиям.
  72. Понятия объема и интенсивности физической нагрузки и методы их определения.
  73. Значение, виды и методы мышечной релаксации.
  74. Показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.

## **6.2. Примерный перечень вопросов к экзамену**

## **6.3. Примерная тематика курсовых работ**

## **6.4. Примерная тематика курсовых проектов**

## **6.5. Примерная тематика расчетно-графических работ**

## 7. Учебно-методическое, информационное и программное обеспечение дисциплины (модуля)

Электронный каталог и электронно-библиотечные системы, предоставляемые научной библиотекой ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны по ссылке <http://library.chuvsu.ru/>

### 7.1. Нормативно-правовые документы, стандарты и правила

1. Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: [http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об\\_образовании:2](http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об_образовании:2) (дата обращения: 20.08.2020)

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 274-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка : официальный сайт. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 20.08.2020).

3. О физической культуре и спорте : закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 года № 31 : в редакции от 11 сентября 2019 года № 66. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <http://base.garant.ru/17625571/> (дата обращения: 20.08.2020).

4. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/> (дата обращения: 20.08.2020).

### 7.2. Рекомендуемая основная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование
1	Стриханов, Савинков. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 160 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/430716">https://www.biblio-online.ru/bcode/430716</a>
2	Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a>
3	Письменский, Аллянов. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 450 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/467588">https://urait.ru/bcode/467588</a>

### 7.3. Рекомендуемая дополнительная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование
1	Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н.. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.
2	Тихонов В. Ф., Ермолаев А. Х., Колесникова О. Б., Яковлева Л. А., Ермолаев А. Х.. Физическая культура: учебное пособие [для англоговорящих студентов 1 курса]. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. - 86с.
3	Ростомашвили Л. Н.. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2015. - 164 с. – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/40847.html">http://www.iprbookshop.ru/40847.html</a>

4	Литош. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 156 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/457569">https://www.biblio-online.ru/bcode/457569</a>
5	Булгакова, Морозов, Попов, Морозова. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 401 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/455431">https://urait.ru/bcode/455431</a>
6	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: практикум для спо. - Саратов: Профобразование, 2020. - 124 с. – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91886.html">http://www.iprbookshop.ru/91886.html</a>

#### **7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

№ п/п	Наименование	Ссылка на ресурс
1	Паралимпийский комитет России	<a href="https://paralymp.ru">https://paralymp.ru</a>

#### **7.5. Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронно-образовательные ресурсы и электронно-библиотечные системы**

Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, предоставляемые управлением информатизации ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны для скачивания по ссылке <http://ui.chuvsu.ru/>. Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных, в том числе свободно распространяемых, доступен по ссылке [reestr.minsvyaz.ru/reestr/](http://reestr.minsvyaz.ru/reestr/).

##### **7.5.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

Операционная система Microsoft Windows и (или) Unix-подобная операционная система и (или) мобильная операционная система;

Пакеты офисных программ:

Microsoft Office и (или) LibreOffice

и (или) OpenOffice и (или) аналоги;

Браузеры, в том числе Яндекс.Браузер.

Перечень программного обеспечения:

##### **7.5.2. Перечни профессиональных баз данных и(или) информационных справочных систем и(или) электронно-библиотечный систем и(или) электронно-образовательных ресурсов**

Научная библиотека ЧувГУ

Электронная библиотечная система «Юрайт»

Справочная система «Консультант Плюс»

Справочная система «Гарант»

Профессиональная справочная система «Техэксперт»

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

Учебные аудитории для занятий лекционного типа по дисциплине оснащены автоматизированным рабочим местом преподавателя в составе: персональный компьютер/ноутбук, мультимедийное оборудование с экраном и (или) интерактивная





доска SMART/телевизор SMART.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

№ п/п	Вид занятия	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
1	Пр	Баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки
2		Силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски, тренажерные приспособления «Правило», перекладина, канат
3		<p>Спортивный зал:</p> <p>- многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.</p> <p>Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; ковер борцовский или татами; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, волейбольные, футбольные ворота, защита для баскетбольного щита и стоек, плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта; информационные материалы по тестовым и зачетным нормативам.</p> <p>Зал оборудован инвентарем для спортивных игр: скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24 кг; секундомеры; мячи баскетбольные, <del>волейбольные футбольные</del></p>
4		<p>Мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для гандбола, настольный теннис для слепых «Шоудаун» (стол, ракетки, мячи).</p> <p>Парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты.</p> <p>Шашки 64-клеточные для незрячих спортсменов, настольная игра шахматы тактильные с применением системы Брайля; тактильное домино для незрячих и слабовидящих; парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p>
5		<p>Лыжная база.</p> <p>Оборудование: база спортивного инвентаря (мячи, обручи, маты, лыжи), спортивная площадка (стадион), шведская стенка</p>
6		Баскетбольные щиты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, гимнастические маты, столы для настольного тенниса, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, бадминтонные ракетки, ракетки для настольного тенниса, гимнастические обручи, скакалки и другое спортивное оборудование



7	Пр	Спортивная площадка (мини-футбол): футбольные ворота, мячи футбольные
8		Спортивная площадка (многофункциональная): баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, стол для настольного тенниса, гимнастические тренажеры
9	Ср	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Оборудование: компьютерная техника с подключением к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

### **9. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения в соответствии у обучающихся ограничений в здоровье в Центрах обучения для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), имеющих в университете.

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

### **10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы**

Целью самостоятельной работы обучающегося (СР) является закрепление полученных теоретических знаний и приобретение практических навыков применения и исследования алгоритмов и структур данных при проектировании прикладных программ. СР включает в себя самостоятельное изучение учебных вопросов, подготовку к лабораторным занятиям, выполнение расчетно-графической работы, подготовку к зачету и экзамену.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по подготовке к лабораторным занятиям приводится в соответствующих методических указаниях в описании каждой лабораторной работы.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по выполнению расчетно-графической работы приводится в соответствующих методических указаниях.

Преподаватель в начале чтения курса информирует обучающихся о формах,



видах и содержании самостоятельной работы, разъясняет требования, предъявляемые к результатам самостоятельной работы, а также формы и методы контроля .

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса. Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Основными формами организации самостоятельной работы обучающихся являются: аудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на лекциях, практических, лабораторных занятиях и т.д. и консультациях); внеаудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на консультациях, при проведении научно-исследовательской работы), внеаудиторная самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Обучающиеся при выполнении самостоятельной работы должны опираться, в основном, на знания и умения, полученные на лекционных, практических, лабораторных занятиях, групповых и индивидуальных занятиях. Это дает необходимый базис для дальнейшего углубленного изучения других дисциплин. Однако эти знания необходимо активизировать.

К формам самостоятельной работы обучающихся, предусмотренные дисциплиной, относятся:

- Подготовка к практическим, лабораторным занятиям, групповым и индивидуальным занятиям.
- Самостоятельное изучение учебных вопросов.
- Подготовка к зачету/экзамену.

Для самостоятельной подготовки к практическим, лабораторным, групповым и индивидуальным занятиям, изучения учебных вопросов, подготовки к зачету и экзамену рекомендуются следующие источники:

- конспекты лекций и материалы практических, лабораторных, групповых и индивидуальных занятий;
- учебная (научная) литература соответствующего профиля;
- ресурсы Интернет.

По предложенным преподавателем вопросам обучающийся изучает содержание рекомендуемых по темам разделов, глав, параграфов, учебников, учебных пособий и монографий; статистических сборников; обзоров; статей в периодической печати. Нормативно-правовые акты исследуются с использованием правовых баз «Консультант – Плюс» или «Гарант», а также ресурсов Интернет. Формами контроля такой индивидуальной работы являются опросы на практических, групповых и индивидуальных занятиях, проверка конспектов, заключений.

Тестовые задания являются формой текущего контроля. Они предназначены для выделения основных положений дисциплины, понимания особенностей на основе теории, повторения и закрепления учебного материала, проверки знаний, контроля остаточных знаний.

## **11. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины (модуля)**

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т. п.



– под руководством и контролем преподавателя. Ведущей целью практических занятий является формирование умений и приобретение практического опыта, направленных на формирование профессиональных компетенций (способности выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности) или общих компетенций (общие компетенции необходимы для успешной деятельности как в профессиональной, так и во внепрофессиональной сферах).

Содержанием практических занятий являются формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Для подготовки к практическому занятию студенту необходимо изучить теоретический материал по данной теме. Для закрепления пройденного материала студенту необходимо выполнить домашнюю работу в соответствии с заданием, полученным на предыдущем практическом занятии. В случае возникновения затруднений при ее выполнении рекомендуется обратиться за помощью к преподавателю в отведенное для консультаций время.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- изучение теоретического материала, полученного на занятии и в процессе самостоятельной работы;
- выполнение домашнего задания;
- самопроверка по контрольным вопросам темы.

#### **11.1. Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа**

Не предусмотрено.

#### **11.2. Методические указания для подготовки к экзамену**

Не предусмотрено.

#### **11.3. Методические указания для подготовки к зачету**

Подготовка обучающихся к сдаче зачета включает в себя:

- просмотр программы учебного курса;
- определение необходимых для подготовки источников (учебников, дополнительной литературы и т. д.) и их изучение;
- использование материалов практических занятий;
- консультирование у преподавателя.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором студенты получают общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и итоговой отчетности. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь, прежде всего перечнем вопросов к зачету (экзамену), конспектировать важные для решения учебных задач источники. В течение семестра происходят пополнение, систематизация и корректировка студенческих наработок, освоение нового и закрепление уже изученного материала.

#### **11.4. Методические указания по выполнению расчетно-графической работы**

Не предусмотрено.

#### **11.5. Методические указания по выполнению контрольной работы**

Не предусмотрено.

#### **11.6. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)**

Не предусмотрено.



Лист дополнений и изменений

Наименование и реквизиты (при наличии), прилагаемого к Рабочей программе дисциплины (модуля) документа, содержащего текст обновления	Решение кафедры		И. О.Фамилия заведующего кафедрой
	Дата	протокол №	