

## Методические рекомендации Адаптивная физическая культура

- 1. Направление подготовки:** Биотехнология
- 2. Профиль подготовки:** Фармацевтическая и пищевая биотехнология
- 3. Форма обучения:** очная

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### *Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

#### *Знать:*

УК-7.1/Зн1 Правила контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений

УК-7.1/Зн2 Значение образа жизни в формировании популяционного и индивидуального здоровья

УК-7.1/Зн3 Роль физической активности в первичной профилактике заболеваний

УК-7.1/Зн4 Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

#### *Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Использовать средства физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Ум2 Применять теоретические знания для формирования физической подготовленности человека

УК-7.1/Ум3 Разрабатывать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней

#### *Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Применение средств физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Нв2 Применение навыков физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.1/Нв3 Использование приемов самоконтроля и регуляции физического состояния

УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

#### *Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основные закономерности формирования здоровья человека.

УК-7.2/Зн2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.2/Зн3 Методика построения производственной гимнастики, спортивных и оздоровительных тренировок профессионально прикладной физической подготовки.

#### *Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

УК-7.2/Ум2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### *Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

УК-7.2/Нв2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Знать:*

УК-7.3/Зн1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

*Уметь:*

УК-7.3/Ум1 Пропагандировать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней.

*Владеть:*

УК-7.3/Нв1 Использование методов физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.3/Нв2 Использование методов физической культуры для самостоятельной коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.

## **4.2. Содержание разделов, тем дисциплин**

### **Раздел 1. Развивающий**

*Тема 1.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, ходьба с опорой.*

Ходьба, ходьба с опорой.

*Тема 1.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.*

ОРУ. Ходьба с прохождением определенных дистанций скандинавской ходьбой с разной скоростью.

*Тема 1.3. Развитие качества «быстрота» упражнениями в ходьбе на перестроение (при необходимости с опорой).*

ОРУ. Ходьба с изменением траектории движения.

*Тема 1.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Ходьба на месте (при необходимости с опорой) в сочетании с силовыми упражнениями кондиционной гимнастики (при необходимости с опорой).*

ОРУ. Ходьба на месте (при необходимости с опорой), упражнения полуприседания, ходьба на месте на носочках, “отжимание” от разных доступных для выполнения поверхностей.

*Тема 1.5. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами (при необходимости с опорой).*

ОРУ. Ходьба с предметом по схеме игры.

*Тема 1.6. Развитие качества «выносливость» методом ходьбы (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.*

Упражнения на соматорецепторы стопы в ходьбе.

*Тема 1.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость.*

*Обучение методам самоконтроля.*

Комплекс упражнений, включающий тренировку всех физических качеств. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки.

*Тема 1.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.*

ОРУ. Прием нормативов - наклон вперед из положения сед на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа на животе, тест Ромберга с европейской установкой стоп.

*Тема 1.9. Развитие качества «ловкость». Освоение элементов техники игры с мячом (при необходимости в положении сидя на скамье, на полу).*

Освоение элементов техники игры с мячом из адаптивных игровых видов спорта.

*Тема 1.10. Развитие качества «ловкость». Повторение пройденного материала.*

Повторение пройденного материала темы 1.9.

*Тема 1.11. Развитие качества «ловкость». Закрепление пройденного материала.*

Закрепление пройденного материала тем 1.9, 1.10.

*Тема 1.12. Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола (при необходимости в положении сидя), развитие качества «сила».*

Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола.

*Тема 1.13. Отработка технических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал), развитие силы мышц нижних конечностей.*

Отработка технических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал).

*Тема 1.14. Освоение новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта (танцевальный, фигурное катание - сухой зал), развитие качеств «выносливость», «гибкость».*

Освоение новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие качества «выносливость» - ходьба длинным и коротким шагом под счет (танцевальный спорт), гибкость (упражнения с использованием шведской стенки, основная стойка в паре (танцевальный спорт).

*Тема 1.15. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Повторение пройденного материала.*

Повторение пройденного материала темы 1.14.

*Тема 1.16. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Закрепление пройденного материала.*

Закрепление пройденного материала тем 1.14, 1.15 игровым методом.

*Тема 1.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»*

Тест “Встань и иди”, тест «сила мышц спины”, гибкость из положения сед на полу.

## **Раздел 2. Формирующий**

*Тема 2.1. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 1.*

ОРУ. Ходьба на дистанцию (10 и 30 метров) с максимально возможной скоростью.

*Тема 2.2. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 2.*

ОРУ. Ходьба на дистанцию 50 метров с максимально возможной скоростью.

*Тема 2.3. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 1.*

ОРУ. Упражнения силовой направленности (полуприседание, ходьба на носках, “отжимание” от различных доступных для выполнения поверхностей).

*Тема 2.4. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 2.*

Отжимание от пола с “колен”, статическое удержание предмета. Упражнения для плечевого сустава, используя статическое сопротивление стены.

*Тема 2.5. Расширение фонда двигательных умений, развитие скоростно-силовых способностей.*

Метание предмета (теннисного мяча).

*Тема 2.6. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «ловкость». Занятие 1.*

Упражнения с предметом в движении, на месте.

*Тема 2.7. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2.*

Упражнения на сочетание быстрой ходьбы со сменой направления.

*Тема 2.8. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «сила», «гибкость». Занятие 1.*

Упражнение «собака», «змея”, полуприседания, отжимание от стены.

*Тема 2.9. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «сила», «гибкость». Занятие 2.*

Упражнения: стрейчинг кисти, плечевого и локтевого сустава, полуприседание с медицинболлом 1-2 кг.

*Тема 2.10. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «выносливость».*

Ходьба, ходьба с опорой на максимально возможное расстояние.

*Тема 2.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей.*

Комплекс упражнений интервальным методом в режиме равномерной работы (полуприседания).

*Тема 2.12. Текущий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.*

Прием нормативов - наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.

*Тема 2.13. Текущий контроль: тест Ромберга.*

Прием норматива - тест Ромберга.

*Тема 2.14. Расширение фонда двигательного качества «выносливость» с применением велотренажера.*

Велоэргометрия до достижения субмаксимальной частоты сердечных сокращений (специальной выносливость).

*Тема 2.15. Расширение физического качества «ловкость» в игровой форме с предметами.*

Ходьба на 50 метров с со сменой положения сидя на стуле через 10 метров.

*Тема 2.16. Текущий контроль: тест “Встань и иди”.*

Прием норматива - тест “Встань и иди”.

*Тема 2.17. Текущий контроль: тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).*

Прием норматива тест “6 минутной ходьбы”

*Тема 2.18. Зачет. Итоговое тестирование по разделу “Формирующий”.*

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов по адаптивной физкультуре.

1.Тест “6 минутной ходьбы” (м): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

2.Тест для определения гибкости позвоночника (см.): 3 балла - >20, 2 балла -14 -20 , 1 балл - 8-13 .

3.Тест “Встань и иди” (м.): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

4. Тест Ромберга (с): 3 балла - >15 + нет тремора и покачивания, 2 балла - 15 + небольшой тремор и покачивание, 1 балл - <15 .

5.Тест силы мышц спины (мин): 3 балла - >2,5 , 2 балла -1,5-2,5 , 1 балл - 0,5-1,4 .

Тест “6 минутной ходьбы” Подсчет пройденного расстояния в метрах за 6 минут. Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест – гибкость позвоночника. Наклон вперед из положения сед ноги вместе Измерение выполняется сантиметровой лентой от остистого отростка 7 шейного позвонка до копчика .

Тест “Встань и иди” Измерение времени производится секундомером. Исходное положение сидя на стуле. Студент встает со стула, идет 3 метра вперед по ровной поверхности, поворачивается, идет в обратном направлении и садится на стул Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест Ромберга Европейская установка стоп угол 60 градусов, руки вперед, глаза закрыты. Оценка визуальная и оценка времени секундомером.

Тест силы мышц спины (мин) - исходное положение на животе, удержание положения разгибания туловища до 30°, руки по швам. Оценка времени секундомером.

### **Раздел 3. Развивающий**

*Тема 3.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, ходьба с опорой.*

Ходьба, ходьба с опорой средней интенсивности.

*Тема 3.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.*

Ходьба с прохождением дистанций в режиме средней интенсивности.

*Тема 3.3. Развитие качества «быстрота» упражнениями в ходьбе на перестроение (при необходимости с опорой). Входящий контроль тест “Встань и иди”.*

Ходьба с изменением траектории, ходьба усложненная: «с захлестом», «высоким подниманием бедра».

*Тема 3.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Ходьба на месте (при необходимости с опорой) в сочетании с силовыми упражнениями кондиционной гимнастики (при необходимости с опорой).*

Ходьба на месте (при необходимости с опорой), полуприседания, ходьба по залу с “выпадами” вперед, ходьба с гантелями 1-2 кг.

*Тема 3.5. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами (при необходимости с опорой). Входящий контроль тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).*

Игра «третий лишний» «догонялки».

*Тема 3.6. Развитие качества «выносливость» методом ходьбы (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.*

Упражнения на соматорецепторы стопы в ходьбе со сменой направления движения с прямого на латеральное.

*Тема 3.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость. Совершенствование методов самоконтроля.*

Комплекс упражнений, включающий тренировку всех физических качеств. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки.

*Тема 3.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.*

Наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.

*Тема 3.9. Освоение отдельных элементов техники различных видов спорта, Освоение элементов техники игры с мячом (при необходимости в положении сидя на скамье, на полу).*

Развитие элементов техники игры с мячом из волейбола, баскетбола.

*Тема 3.10. Развитие физического качества «ловкость». Повторение пройденного материала.*

Повторение пройденного материала темы 3.9.

*Тема 3.11. Развитие физического качества «ловкость». Закрепление пройденного материала.*

Закрепление пройденного материала тем 3.9, 3.10.

*Тема 3.12. Развитие технико-тактических элементов из адаптивного баскетбола (при необходимости в положении сидя), развитие качества «сила».*

Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола – полуприседание с мячом, вставание на носки с мячом.

*Тема 3.13. Развитие технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал), развитие силы мышц нижних конечностей.*

Отработка технических элементов из конькобежного и лыжного спорта – выпады, стартовый рывок – инициация движения, опоры на одну нижнюю конечность.

*Тема 3.14. Освоение технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта (танцевальный, фигурное катание – сухой зал), развитие качеств «выносливость», «гибкость».*

Освоение новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта - “ласточка” и “полумостик” с поддержкой, ходьба по залу с перестроением.

*Тема 3.15. Отработка технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 1.*

Ходьба с преодолением препятствий. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости активной в парах.

*Тема 3.16. Отработка технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 2*

Спортивные адаптивные игры (волейбол, баскетбол). Статические упражнения на гибкость в парах.

*Тема 3.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость».*

Тест “Встань и иди”, тест «сила мышц спины”, гибкость из положения сед на полу.

#### **Раздел 4. Обучающий**

*Тема 4.1. Обучение основам методики проведения лечебной гимнастики. Занятие 1.*

Обучение процессу проведения лечебной гимнастики.

*Тема 4.2. Обучение основам методики проведения лечебной гимнастики. Занятие 2.*

Обучение процессу проведения лечебной гимнастики.

*Тема 4.3. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: улучшение соматорецепции и проприорецепции в офтальмологии и отоларингологии. Занятие 1.*

Проведение комплекса гимнастики суставной разминки стопы, упражнения для глаз, вестибулярной гимнастики.

*Тема 4.4. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 2.*

Проведение комплекса статических упражнений для мышц спины.

*Тема 4.5. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастики по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 3.*

Проведение комплекса статических упражнений для мышц ног.

*Тема 4.6. Обучение основам методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1.*

Дыхательные упражнения (сочетание фаз вдох и выдох, попеременное включение вдоха и выдоха через нос и рот).

*Тема 4.7. Обучение основам методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2.*

Дозированная ходьба, скандинавская ходьба.

*Тема 4.8. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1.*

Общеразвивающие, общеукрепляющие и корригирующие упражнения.

*Тема 4.9. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2.*

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка).

*Тема 4.10. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3.*

Упражнения со снарядом (гимнастические палки, мячи).

*Тема 4.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей в игровой форме с предметами.*

Комплекс упражнений в игровой форме с медицинболлами, палками, эспандерами.

*Тема 4.12. Текущий контроль: гибкость из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.*

Прием контрольных нормативов: гибкость из положения сед на полу, оценка мышц спины из положения лежа.

*Тема 4.13. Текущий контроль: бросок (катание) набивного мяча из положения сидя ноги врозь на индивидуально максимальное расстояние.*

Прием контрольных нормативов - упражнений бросок (катание) набивного мяча из положения сед ноги врозь.

*Тема 4.14. Развитие качества «выносливость» средствами ходьбы и ходьбы с опорой.*

Ходьба по пересеченной местности, в гору.

*Тема 4.15. Развитие качества «быстрота» в игровой форме с предметами.*

Упражнения с использованием координационной лестницы.

*Тема 4.16. Текущий контроль: тест «Встань и иди».*

Подвижные и спортивно-прикладные адаптивные игры.

*Тема 4.17. Текущий контроль: «тест 6 минутной ходьбы» с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой), ходьба с опорой.*

Прием контрольных нормативов тест «6 минутной ходьбы».

*Тема 4.18. Зачет. Итоговое тестирование по разделу "Обучающий".*

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов по адаптивной физкультуре.

1. Тест “6 минутной ходьбы” (м): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

2. Тест для определения гибкости позвоночника (см.): 3 балла - >20, 2 балла - 14 -20 , 1 балл - 8-13 .

3. Тест “Встань и иди” (м.): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

4. Тест Ромберга (с): 3 балла - >15 + нет тремора и покачивания, 2 балла - 15 + небольшой тремор и покачивание, 1 балл - <15 .

5. Тест силы мышц спины (мин): 3 балла - >2,5 , 2 балла - 1,5-2,5 , 1 балл - 0,5-1,4 .

Тест “6 минутной ходьбы” Подсчет пройденного расстояния в метрах за 6 минут. Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест – гибкость позвоночника. Наклон вперед из положения сед ноги вместе Измерение выполняется сантиметровой лентой от остистого отростка 7 шейного позвонка до копчика .

Тест “Встань и иди” Измерение времени производится секундомером. Исходное положение сидя на стуле. Студент встает со стула, идет 3 метра вперед по ровной поверхности, поворачивается, идет в обратном направлении и садится на стул Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест Ромберга Европейская установка стоп угол 60 градусов, руки вперед, глаза закрыты. Оценка визуальная и оценка времени секундомером.

Тест силы мышц спины (мин) - исходное положение на животе, удержание положения разгибания туловища до 30°, руки по швам. Оценка времени секундомером.

#### ***Раздел 5. Совершенствование функциональных возможностей.***

*Тема 5.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьбы, ходьбы с опорой.*

Ходьба, ходьба с опорой средней интенсивности на индивидуальную дистанцию до отказа.

*Тема 5.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.*

Ходьба с прохождением индивидуальных дистанций до отказа.

*Тема 5.3. Совершенствование качества «ловкость» в ходьбе на перестроение (при необходимости с опорой).*

Ходьба в колонне с перестроением по одному, по двое, по трое в сочетании со сменой заданий для нижних конечностей.

*Тема 5.4. Совершенствование силовых способностей. Ходьба на месте (при необходимости с опорой) в сочетании с силовыми упражнениями кондиционной гимнастики (при необходимости с опорой).*

Ходьба с заданием: полуприседания, выпады, “на носочках” со сменой направления движения на 180 градусов, “обратная” ходьба

*Тема 5.5. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами (при необходимости с опорой).*

Перенос предметов по схеме игры, катание мячей лицом и спиной к партнеру, броски мячей друг другу в сочетании с ходьбой.

*Тема 5.6. Совершенствование качества «выносливость» ходьбой (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.*

Упражнения на соматорецепторы стопы в ходьбе, ходьбе в тандеме, суженной площади опоры.

*Тема 5.7. Комплексное развитие физических качеств ловкость, сила, гибкость. Обучение методам самоконтроля.*

Комплекс упражнений, включающий тренировку всех физических качеств. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки.

*Тема 5.8. Совершенствование качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.*

Прием нормативов - наклон вперед из положения сед на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа на животе, тест Ромберга с европейской установкой стоп.

*Тема 5.9. Совершенствование технических элементов различных видов адаптивного спорта, развитие физического качества «ловкость». Совершенствование выполнения элементов техники игры с мячом (при необходимости в положении сидя на скамье, на полу). Занятие 1.*  
Элементы техники игры с мячом из адаптивных игровых видов спорта.

*Тема 5.10. Совершенствование технических элементов различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2.*

Совершенствование элементов техники игры с мячом из адаптивных игровых видов спорта (в команде).

*Тема 5.11. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях: с опорой, в положении сидя. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 1.*

Совершенствование технических элементов из адаптивного баскетбола – Ходьба с выпадом и скруткой туловища. Занятие 1.

*Тема 5.12. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях: с опорой, в положении сидя. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 2.*

Совершенствование технических элементов из конькобежного и лыжного спорта – выпады, старт, ускорение на финише.

*Тема 5.13. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях: с опорой, в положении стоя. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 1.*

Совершенствование новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта – “ласточка” и “полумостик” с поддержкой на максимально возможное статическое удержание в сочетании с интервальной ходьбой.

*Тема 5.14. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях: с опорой, в положении стоя. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 2.*

Совершенствование новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта – “ласточка” и “полумостик” с поддержкой.

*Тема 5.15. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков.*

Спортивные адаптивные игры (волейбол, баскетбол). Статические и динамические упражнения на гибкость в парах.

*Тема 5.16. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков в усложненных условиях.*

Адаптивный баскетбол. Проставление зачета.

## **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

*Тема 6.1. Совершенствование проведения студентами оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1*

Совершенствование процесса проведения лечебной гимнастики. Разминка, основная часть, заминка, критерии интенсивности.

*Тема 6.2. Совершенствование проведения студентами оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2*

Совершенствование процесса проведения лечебной гимнастики. Моторная плотность, контроль субъективных характеристик

*Тема 6.3. Совершенствование проведения студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: улучшение соматорецепции стопы и проприорецепции, в офтальмологии и отоларингологии. Занятие умений, навыков, необходимых в лечебной гимнастике; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 1*

Совершенствование комплекса гимнастики суставной разминки стопы, упражнения для глаз, вестибулярной гимнастики.

*Тема 6.4. Совершенствование умений, навыков, необходимых в лечебной гимнастике; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 2*

Совершенствование проведения комплекса статических упражнений для мышц спины в различных исходных положениях.

*Тема 6.5. Совершенствование проведения студентами частей занятий лечебной гимнастики по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 3.*

Совершенствование проведения комплекса статических упражнений для мышц ног в различных исходных положениях. Использование предметов.

*Тема 6.6. Совершенствование методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1.*

Совершенствование дыхательной гимнастики с использованием различного вида дыхания.

*Тема 6.7. Совершенствование методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2.*

Дозированная ходьба, скандинавская ходьба, контроль пройденной дистанции, состояния сердечно-сосудистой системы

*Тема 6.8. Совершенствование студентами самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1.*

Общеразвивающие, общеукрепляющие и корригирующие упражнения.

навыков проведения групповых занятий лечебной гимнастикой. Занятие 1.

*Тема 6.9. Совершенствование основ самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2.*

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, фитболл).

*Тема 6.10. Совершенствование основ самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3.*

Упражнения со снарядом (гимнастические палки, мячи, эспандеры).

*Тема 6.11. Текущий контроль: гибкость из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.*

Прием контрольных нормативов: гибкость из положения сед на полу, оценка мышц спины из положения лежа.

*Тема 6.12. Текущий контроль: бросок (катание) набивного мяча из положения сидя ноги врозь на индивидуально максимальное расстояние*

Прием контрольных нормативов - упражнений бросок (катание) набивного мяча из положения сед ноги врозь.

*Тема 6.13. Совершенствование качества «выносливость» средствами ходьбы и ходьбы с опорой.*

Ходьба по пересеченной местности, в гору на максимально возможное расстояние.

*Тема 6.14. Развитие качества «быстрота» в игровой форме с предметами.*

Упражнения с использованием координационной лестницы в умеренном темпе.

*Тема 6.15. Текущий контроль: тест «Встань и иди».*

Подвижные и спортивно-прикладные адаптивные игры.

*Тема 6.16. Текущий контроль: тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).*

Прием контрольных нормативов тест «6 минутной ходьбы».

*Тема 6.17. Зачет. Итоговое тестирование по разделу "Профессионально-прикладная физическая подготовка".*

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов по адаптивной физкультуре.

1. Тест “6 минутной ходьбы” (м): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

2. Тест для определения гибкости позвоночника (см.): 3 балла - >20, 2 балла -14 -20 , 1 балл - 8-13 .

3. Тест “Встань и иди” (м.): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

4. Тест Ромберга (с): 3 балла - >15 + нет тремора и покачивания, 2 балла - 15 + небольшой тремор и покачивание, 1 балл - <15 .

5. Тест силы мышц спины (мин): 3 балла - >2,5 , 2 балла -1,5-2,5 , 1 балл - 0,5-1,4 .

Тест “6 минутной ходьбы” Подсчет пройденного расстояния в метрах за 6 минут. Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест – гибкость позвоночника. Наклон вперед из положения сед ноги вместе Измерение выполняется сантиметровой лентой от остистого отростка 7 шейного позвонка до копчика .

Тест “Встань и иди” Измерение времени производится секундомером. Исходное положение сидя на стуле. Студент встает со стула, идет 3 метра вперед по ровной поверхности, поворачивается, идет в обратном направлении и садится на стул Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест Ромберга Европейская установка стоп угол 60 градусов, руки вперед, глаза закрыты. Оценка визуальная и оценка времени секундомером.

Тест силы мышц спины (мин) - исходное положение на животе, удержание положения разгибания туловища до 30°, руки по швам. Оценка времени секундомером.

## **5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Лекции по физической культуре: учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, И. Ю. Якимович [и др.]; ред.: В. Н. Васильев, И. Ю. Якимович.; RU.Сибирский медицинский университет. - Томск: Издательство СибГМУ, 2016. - 1 on-line - Текст: электронный. // ЭБС СибГМУ: [сайт]. - URL: tut\_ssmu-2016-14.pdf (дата обращения: 22.02.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Лекции по физической культуре: учебное пособие для студентов 1-5 курсов медицинского университета / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко, С. Г. Быконя, Е. А. Тимофеев; под ред. А. В. Смышляева, В. Н. Васильева.; RU.Сибирский медицинский университет. - Томск: Издательство СибГМУ, 2020. - 162 с. - Текст: электронный. // ЭБС СибГМУ: [сайт]. - URL: tut\_ssmu-2020-30.pdf (дата обращения: 22.02.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Лекции по физической культуре: учебное пособие для студентов 1-5 курсов медицинского университета / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, Е. В. Бондаренко, О. В. Гусева; под науч. ред. А. В. Смышляева, В. Н. Васильева.; RU.Сибирский медицинский университет. - Томск: Издательство СибГМУ, 2020. - 176 с. - Текст: электронный. // ЭБС СибГМУ: [сайт]. - URL: tut\_ssmu-2020-31.pdf (дата обращения: 22.02.2023). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательных организаций, реализующих программы высшего образования по специальностям 31.05.01 "Лечебное дело" и 31.05.02 "Педиатрия" (уровень специалитета) / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов.; RU.Московский медико-стоматологический университет им. А. И. Евдокимова, кафедра восстановительной медицины. - 4-е изд., доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: непосредственный.

2. Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Международной научно-практической конференции / ; Международная научно-практическая конференция, ВУ.Белорусский медицинский университет. - Минск: БГМУ, 2013. - 256 с. - 978-985-528-778-1. - Текст: непосредственный.

## **5.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

*Профессиональные базы данных*

Не используются.

*Ресурсы «Интернет»*

1. <http://books-up.ru> - Электронная библиотечная система "BookUp"
2. <http://irbis64.medlib.tomsk.ru> - Электронно-библиотечная система Сибирского государственного медицинского университета
3. <http://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС консультант студента
4. <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система "Лань"
5. <http://www.biblio-online.ru/> - Электронно-библиотечная система "Юрайт"