

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Сибирский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Фармацевтический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
Ученым советом  
Протокол № 10 от 01.11.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Профиль подготовки: Фармацевтическая и пищевая биотехнология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 9,11 з.е.  
в академических часах: 328 ак.ч.

**Разработчики:**

Доктор исторических наук Сарычева Т.В.

Бибик В.Л.

Каширина И.В.

Парафиенко О.А.

Кандидат медицинских наук Гусева О.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.08.2021 № 736, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по промышленной фармации в области производства лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 430н; "Специалист по промышленной фармации в области контроля качества лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 431н; "Специалист в области биотехнологии биологически активных веществ", утвержден приказом Минтруда России от 22.07.2020 № 441н; "Специалист по валидации (квалификации) фармацевтического производства", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 434н; "Специалист в области биотехнологий продуктов питания", утвержден приказом Минтруда России от 24.09.2019 № 633н.

## 1. 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.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Адаптивная физическая культура» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Период обучения   | трудоемк | трудоемк | работ | занят | ая рабо | точн ая аг | теста ция |
|-------------------|----------|----------|-------|-------|---------|------------|-----------|
| Первый семестр    | 55       | 1,53     | 34    | 34    | 21      |            |           |
| Второй семестр    | 55       | 1,53     | 36    | 36    | 19      | Зачет      |           |
| Третий семестр    | 55       | 1,53     | 34    | 34    | 21      |            |           |
| Четвертый семестр | 55       | 1,53     | 36    | 36    | 19      | Зачет      |           |
| Пятый семестр     | 53       | 1,47     | 34    | 34    | 19      |            |           |
| Шестой семестр    | 55       | 1,53     | 36    | 36    | 19      | Зачет      |           |
| Всего             | 328      | 9,11     | 210   | 210   | 118     |            |           |

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

| Наименование раздела, темы   | Всего     | Практически е занятия | Самостоятел ьная работа |
|--|-----------|-----------------------|-------------------------|
| <b>Раздел 1. Развивающий</b>   | <b>55</b> | <b>34</b>             | <b>21</b>               |
| Тема 1.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, ходьба с опорой.                             | 4         | 2                     | 2                       |
| Тема 1.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.                             | 4         | 2                     | 2                       |
| Тема 1.3. Развитие качества «быстрота» упражнениями в ходьбе на перестроение (при необходимости с опорой). | 3         | 2                     | 1                       |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 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). | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.5. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами (при необходимости с опорой).  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.6. Развитие качества «выносливость» методом ходьбы (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.   | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость. Обучение методам самоконтроля.  | 3 | 2 | 1 |
| 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.           | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.9. Развитие качества «ловкость». Освоение элементов техники игры с мячом (при необходимости в положении сидя на скамье, на полу).  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.10. Развитие качества «ловкость». Повторение пройденного материала.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.11. Развитие качества «ловкость». Закрепление пройденного материала.   | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.12. Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола (при необходимости в положении сидя), развитие качества «сила».  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 1.13. Отработка технических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал), развитие силы мышц нижних конечностей.                              | 3 | 2 | 1 |

|  |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|
| Тема 1.14. Освоение новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта (танцевальный, фигурное катание - сухой зал), развитие качеств «выносливость», «гибкость». | 3         | 2         | 1         |
| Тема 1.15. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Повторение пройденного материала.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 1.16. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Закрепление пройденного материала.  | 4         | 2         | 2         |
| Тема 1.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»   | 4         | 2         | 2         |
| <b>Раздел 2. Формирующий</b>   | <b>55</b> | <b>36</b> | <b>19</b> |
| Тема 2.1. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 1.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.2. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 2.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.3. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 1.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.4. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 2.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.5. Расширение фонда двигательных умений, развитие скоростно-силовых способностей.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.6. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «ловкость». Занятие 1.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.7. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.8. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «сила», «гибкость». Занятие 1.   | 3         | 2         | 1         |

|   |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Тема 2.9. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качества «сила», «гибкость». Занятие 2.                                       | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.10. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «выносливость».  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей.  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.12. Текущий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.                                   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.13. Текущий контроль: тест Ромберга.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.14. Расширение фонда двигательного качества «выносливость» с применением велотренажера.  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.15. Расширение физического качества «ловкость» в игровой форме с предметами.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.16. Текущий контроль: тест «Встань и иди».   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.17. Текущий контроль: тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).                              | 3         | 2         | 1         |
| Тема 2.18. Зачет. Итоговое тестирование по разделу "Формирующий".   | 4         | 2         | 2         |
| <b>Раздел 3. Развивающий</b>  | <b>55</b> | <b>34</b> | <b>21</b> |
| Тема 3.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, ходьба с опорой.  | 4         | 2         | 2         |
| Тема 3.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.  | 4         | 2         | 2         |
| Тема 3.3. Развитие качества «быстрота» упражнениями в ходьбе на перестроение (при необходимости с опорой). Входящий контроль тест «Встань и иди». | 3         | 2         | 1         |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 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).                                  | 3 | 2 | 1 |
| 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). | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3.6. Развитие качества «выносливость» методом ходьбы (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.  | 4 | 2 | 2 |
| Тема 3.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость. Совершенствование методов самоконтроля.  | 3 | 2 | 1 |
| 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.  | 3 | 2 | 1 |
| 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).  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3.10. Развитие физического качества «ловкость». Повторение пройденного материала.   | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3.11. Развитие физического качества «ловкость». Закрепление пройденного материала.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3.12. Развитие технико-тактических элементов из адаптивного баскетбола (при необходимости в положении сидя), развитие качества «сила».  | 3 | 2 | 1 |



|  |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|
| Тема 3.13. Развитие технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал), развитие силы мышц нижних конечностей.                | 3         | 2         | 1         |
| Тема 3.14. Освоение технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта (танцевальный, фигурное катание – сухой зал), развитие качеств «выносливость», «гибкость». | 3         | 2         | 1         |
| Тема 3.15. Отработка технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 1.                       | 3         | 2         | 1         |
| Тема 3.16. Отработка технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 2                        | 3         | 2         | 1         |
| Тема 3.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость».  | 4         | 2         | 2         |
| <b>Раздел 4. Обучающий</b>   | <b>55</b> | <b>36</b> | <b>19</b> |
| Тема 4.1. Обучение основам методики проведения лечебной гимнастики. Занятие 1.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 4.2. Обучение основам методики проведения лечебной гимнастики. Занятие 2.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 4.3. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: улучшение соматорецепции и проприорецепции в офтальмологии и отолорингологии. Занятие 1.           | 3         | 2         | 1         |
| Тема 4.4. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 2.  | 3         | 2         | 1         |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Тема 4.5. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастики по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 3.                         | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.6. Обучение основам методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.7. Обучение основам методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.8. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.9. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.10. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей в игровой форме с предметами.                                    | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.12. Текущий контроль: гибкость из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.   | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.13. Текущий контроль: бросок (катание) набивного мяча из положения сидя ноги врозь на индивидуально максимальное расстояние.                          | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.14. Развитие качества «выносливость» средствами ходьбы и ходьбы с опорой.   | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4.15. Развитие качества «быстрота» в игровой форме с предметами.  | 3 | 2 | 1 |

|  |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|
| Тема 4.16. Текущий контроль:<br>тест “Встань и иди”.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 4.17. Текущий контроль:<br>“тест 6 минутной ходьбы” с<br>фиксацией пройденного<br>расстояния (при необходимости<br>с опорой), ходьба с опорой.  | 4         | 2         | 2         |
| Тема 4.18. Зачет. Итоговое<br>тестирование по разделу<br>"Обучающий".  | 3         | 2         | 1         |
| <b>Раздел 5. Совершенствование<br/>функциональных<br/>возможностей.</b>  | <b>53</b> | <b>34</b> | <b>19</b> |
| Тема 5.1. Развитие качества<br>«выносливость» средствами<br>ходьбы, ходьбы с опорой.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.2. Развитие качества<br>«выносливость» с применением с<br>применением скандинавской<br>ходьбы.  | 4         | 2         | 2         |
| Тема 5.3. Совершенствование<br>качества «ловкость» в ходьбе на<br>перестроение (при<br>необходимости с опорой).  | 4         | 2         | 2         |
| Тема 5.4. Совершенствование<br>силовых способностей. Ходьба<br>на месте (при необходимости с<br>опорой) в сочетании с силовыми<br>упражнениями кондиционной<br>гимнастики (при необходимости<br>с опорой). | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.5. Развитие качества<br>«выносливость» в игровой<br>форме с различными<br>предметами (при необходимости<br>с опорой).   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.6. Совершенствование<br>качества «выносливость»<br>ходьбой (при необходимости с<br>опорой) с активацией<br>соматорецепции.  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.7. Комплексное развитие<br>физических качеств ловкость,<br>сила, гибкость. Обучение<br>методам самоконтроля.  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.8. Совершенствование<br>качеств «сила», «ловкость»,<br>«гибкость». Входящий контроль:<br>наклон вперед из положения<br>сидя на полу, оценка силы мышц<br>спины из положения лежа, тест<br>Ромберга. | 3         | 2         | 1         |

|   |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|
| 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. | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.10. Совершенствование технических элементов различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.11. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях: с опорой, в положении сидя. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 1.   | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.12. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях: с опорой, в положении сидя. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 2.   | 5         | 4         | 1         |
| Тема 5.13. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях: с опорой, в положении стоя. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 1.  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.14. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях: с опорой, в положении стоя. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 2.  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.15. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков.  | 3         | 2         | 1         |
| Тема 5.16. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков в усложненных условиях.   | 4         | 2         | 2         |
| <b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   | <b>55</b> | <b>36</b> | <b>19</b> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Тема 6.1. Совершенствование проведения студентами оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6.2. Совершенствование проведения студентами оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2  | 3 | 2 | 1 |
| 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 | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6.4. Совершенствование умений, навыков, необходимых в лечебной гимнастике; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 2  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6.5. Совершенствование проведения студентами частей занятий лечебной гимнастики по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 3.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6.6. Совершенствование методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6.7. Совершенствование методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2.  | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6.8. Совершенствование студентами самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1.   | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6.9. Совершенствование основ самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2.  | 3 | 2 | 1 |

|   |            |            |            |
|---|------------|------------|------------|
| Тема 6.10. Совершенствование основ самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3. | 3          | 2          | 1          |
| Тема 6.11. Текущий контроль: гибкость из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.  | 3          | 2          | 1          |
| Тема 6.12. Текущий контроль: бросок (катание) набивного мяча из положения сидя ноги врозь на индивидуально максимальное расстояние                        | 3          | 2          | 1          |
| Тема 6.13. Совершенствование качества «выносливость» средствами ходьбы и ходьбы с опорой.   | 5          | 4          | 1          |
| Тема 6.14. Развитие качества «быстрота» в игровой форме с предметами.   | 3          | 2          | 1          |
| Тема 6.15. Текущий контроль: тест «Встань и иди».   | 3          | 2          | 1          |
| Тема 6.16. Текущий контроль: тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).                                      | 4          | 2          | 2          |
| Тема 6.17. Зачет. Итоговое тестирование по разделу "Профессионально-прикладная физическая подготовка".  | 4          | 2          | 2          |
| <b>Итого</b>  | <b>328</b> | <b>210</b> | <b>118</b> |

#### 4.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

##### *Раздел 1. Развивающий*

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

Ходьба, ходьба с опорой.

##### Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

##### Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

ОРУ. Ходьба с изменением траектории движения.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

ОРУ. Ходьба с предметом по схеме игры.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Упражнения на соматорецепторы стопы в ходьбе.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Повторение пройденного материала темы 1.9.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Закрепление пройденного материала тем 1.9, 1.10.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Повторение пройденного материала темы 1.14.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Закрепление пройденного материала тем 1.14, 1.15 игровым методом.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

**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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Метание предмета (теннисного мяча).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Упражнения с предметом в движении, на месте.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Упражнения на сочетание быстрой ходьбы со сменой направления.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Ходьба, ходьба с опорой на максимально возможное расстояние.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 2                         | 6                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

Тема 2.13. Текущий контроль: тест Ромберга.

Прием норматива - тест Ромберга.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Прием норматива - тест Встань и иди”.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Прием норматива тест “6 минутной ходьбы”

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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 выполняются 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.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Итоговое тестирование                     | 3                         | 5                 |

**Раздел 3. Развивающий**

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

Ходьба, ходьба с опорой средней интенсивности.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Ходьба с прохождением дистанций в режиме средней интенсивности.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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».

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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».

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

## Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Повторение пройденного материала темы 3.9.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Закрепление пройденного материала тем 3.9, 3.10.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

#### **Раздел 4. Обучающий**

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

Обучение процессу проведения лечебной гимнастики.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Обучение процессу проведения лечебной гимнастики.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| Выполнение практического задания | 3 | 5 |
|----------------------------------|---|---|

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

Проведение комплекса статических упражнений для мышц спины.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Проведение комплекса статических упражнений для мышц ног.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Дозированная ходьба, скандинавская ходьба.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Общеразвивающие, общеукрепляющие и корригирующие упражнения.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Упражнения со снарядом (гимнастические палки, мячи).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 2                         | 6                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Ходьба по пересеченной местности, в гору.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Упражнения с использованием координационной лестницы.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 3                         | 5                 |

*Тема 4.16. Текущий контроль: тест “Встань и иди”.*

Подвижные и спортивно-прикладные адаптивные игры.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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”.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Итоговое тестирование                     | 3                         | 5                 |

**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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Ходьба с прохождением индивидуальных дистанций до отказа.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение индивидуального задания        | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Адаптивный баскетбол. Проставление зачета.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

**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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Совершенствование дыхательной гимнастики с использованием различного вида дыхания.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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).

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 2                         | 6                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

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

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
|---|---------------------------|-------------------|

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| Выполнение практического задания | 3 | 5 |
|----------------------------------|---|---|

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

Упражнения с использованием координационной лестницы в умеренном темпе.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 3                         | 5                 |

*Тема 6.15. Текущий контроль: тест “Встань и иди”.*

Подвижные и спортивно-прикладные адаптивные игры.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

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

Прием контрольных нормативов тест “6 минутной ходьбы”.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Тестовый контроль                         | 1                         | 3                 |
| Выполнение практического задания          | 3                         | 5                 |

*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 выполняются 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.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы | Минимальный успешный балл | Максимальный балл |
|---|---------------------------|-------------------|
| Итоговое тестирование                     | 3                         | 5                 |

## 5. Порядок проведения промежуточной аттестации

*Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.*

Аттестационное испытание: проведение оценки физических качеств (сдача контрольных нормативов).

*Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.*

Аттестационное испытание: проведение оценки физических качеств (сдача контрольных нормативов).

*Промежуточная аттестация: Зачет, Шестой семестр.*

Аттестационное испытание: проведение оценки физических качеств (сдача контрольных нормативов).

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

### **6.1. 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.

### **6.2. 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"

### **6.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

### **6.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Учебная аудитория

Игровой зал 13-1

Баскетбольный щит - 4 шт.

Мяч баскетбольный - 15 шт.

Мяч волейбольный - 12 шт.

Мяч футбольный - 3 шт.

Секундомер - 12 шт.

Сетка волейбольная - 2 шт.

Стойка для волейбола - 2 шт.

Зал аэробики 13-2

Видеоманитофон - 1 шт.

Гантеля - 52 шт.

Медицинские весы - 2 шт.

Музыкальный центр - 2 шт.

Ракетка для настольного тенниса - 40 шт.

Сетка для настольного тенниса - 8 шт.

Скакалка - 35 шт.

Степ-платформа - 40 шт.

Стол для настольного тенниса - 1 шт.

Телемонитор - 2 шт.

Фитбол - 30 шт.



Тренажерный зал 13-3

Гиря 32кг - 4 шт.

Гиря 16 кг - 4 шт.

Гиря 24 кг - 4 шт.

Тренажер - 15 шт.

Штанга - 2 шт.

Зал борьбы и атлетической гимнастики 13-4

Мат мягкий поролоновый - 12 шт.

Татами - 1 шт.

Гимнастический зал 13-5

Гимнастическая скамейка - 20 шт.

Гимнастическая стенка - 18 шт.

Гимнастический диск - 5 шт.

Гимнастический коврик - 60 шт.

Гимнастический обруч - 58 шт.

Палка гимнастическая - 55 шт.