

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Тамбовский государственный технический университет»  
(ФГБОУ ВО «ТГТУ»)



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Методического совета  
Технологического института

Д.Л. Полушкин

января 20 20 г.

## АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ДИСЦИПЛИН

Направление

20.03.01 Техносферная безопасность

(шифр и наименование)

Профиль

Инженерная защита окружающей среды

(направленность образовательной программы)

Тамбов 2020

---

**1. .1**

3

- 1.**
  1. «                    »                    .
  2.                    .
  3.                    ,                    .
  4.                    .
- 2.**
  1.                    .
  2.                    .
- 3.**
  1.                    .
  2.                    .
  3.                    .
- 4.**
  1.                    -                    .
  2.                    «                    »                    .
  3.                    «                    »                    .
- 5.**
  1.                    ,                    .
  2.                    .
  3.                    -                    .
- 6.**                    **(XVII – XVIII)**                    ).
  1.                    .
  2.                    .
  3.                    .
- 7.**
  1.                    .
  2.                    .
  3.                    .
  4.                    ,                    .
- 8.**
  1.                    .

---

2.

3. «

» XIX

4.

5.

**9.**

1.

2.

3.

4.

5.

**10.**

1.

2.

.

**11.**

1.

2.

3.

4.

**12.**

(

)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

**13.**

1.

2.

3.

4.

**14.**

(

).

(

)

1.

2.

3.

4.

**15.**

1.

2.

3.

4.

5.

---

**1. 2**

4

**1.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**2.**

(IX – XIII ).

- 1.
- 2.
- 3.

**3.**

XVI .

- 1.
- 2.
- 3.

**4.**

XVI .

- 1.
- 2.
- 3.

**5.**

XVI – XVII .

- 1.
- 2.
- 3.

**6.**

I

:

- 1.
- 2.
- 3.

I. « » « (1725-1762 ).

- 
- 7. XVIII .**
1. . « -
  - » :
  2. .
  3. .
  4. .
- 8. XIX .**
1. . -
  - « ».
  2. I.
  3. I.
  4. « » II.
  5. .
- 9.** « ».
1. « ».
  2. .
  3. .
- 10.** .: ? I - .
1. (1905-1907 .)
  2. .
  3. : , , , .
  4. .
  5. , , .
- 11. 1917 .**
1. - :
  2. .
  3. .
  4. .
- 12.** 1920 – 1921 . .
1. .
  2. « » . -
  - 20- .
  3. « ».
- 13. 30- . XX .**
1. , , .
  2. , , .
  3. « »
  4. 30- .
  5. : , .
- 14. (1941-1945 .)**
-

- 
- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.

**15. (1945-1964 .)**

1. . - : «
2. ».
- 3.
4. .

**16. 1960- – 1980-**

1. 60- .
2. - -
3. , .
4. .

**17. « » (1985-1991 .)**

1. .
2. .
3. - « ».
4. .

**18. XX .**

1. : ,
2. 1990- .
3. .

---

### 1. 3

3

1.

∴ ( )

2.

3.

4.

5.

( )

( )

---

6.

( ).

7.

8.

( )

( ).



---

## 1. 4

3

1.

•

， ，

•

，

•

，

•

：

•

2.

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

3.

•

•

•

•

•

•

4.

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

5.

6.

( )

7.

( )

---

8. «

9. »

1. 5

( )

6

- 1 - ;
- 2 - ;
- 3 - ;
- 4 - .

1.

1.

2.

3.

4.

used to, get used to

2.

5.

6.

3.

7.

. Some/any, much/many, few/little.

8.

---

4.

9.

— ?

10.

11.

12.

5.

13.

go, play, do.

14.

15.

6.

16.

( ).

17.

18.

7.

19.

---

20.

8.

21.

22.

9.

23.

24.

---

1. 5

( )

6

- 2 - ;
- 3 - ;
- 4 - ;
- 5 - ;
- 6 - .

1. .

1. . , . .

2. . . . .

3. . . . . -

4. . . . . -

2. .

5. . . . . -

6. . . . . -

3. .

7. . . . . -

8.

- 
4. ( ).
9. — ?
10. .
11. .
12. .
5. .
13. .
14. , , .
15. .
6. .
16. , . zu zu.
17. , , . ( ) .
18. .
7. .
19. , .



---

20.

8.

21.

( ) .

22.

9.

23.

24.

**1. 5 ( )**

6

- 1 - ;
- 2 - ;
- 3 - ;
- 4 - .

**1.** .

**1.** . , . . . . .

**2.** . . . . .

**3.** . . . . . -

**4.** . . . . .

**2.** .

**5.** . . . . . ( , , , , , . . . . . ) . -

**6.** . . . . .

**3.** .

**7.** . . . . . -

**8.** . . . . .

---

	4.	.							
	9.		-		?		.	.	-
en,	10.	.		.	.	.	.	,	
				.					
	11.	.		.	.	.	.	.	-
		.		.	.	.	.	.	
	12.			.					
		.		.					
						I, II	.		
	5.	.							
	13.			.	.	.	.	.	-
		.							
			III	.					
	14.			.			.		-
		,		,	.	.	.	.	
		.							
	15.			.			.	.	-
		.		.			.	.	
	6.	.							
	16.			.			.		
		,		.			.		
	17.		,	,	.		.		
		.		.	.	.	.		
	18.			.			.	.	-
		.		.			.	.	
	7.								
	19.		,		.		.	.	-
		.		.	.	.	.	.	
	20.			.					

---

- 
- 8. .
  - 21. .
  - 22. .
  - 9. .
  - 23. . 4 -
  - 24. . -

---

**1. .6.1**

2

1.

«  
».

».

«

2.

3.

4.

5.

6.

7.

( )

8.

9.

---

## 1. .6.1

3

1.

), ( , , -  
). ( , -  
.

2.

- . -  
( ).  
, ( )  
( , ).  
( , ).  
( , )  
, , ),  
, , ,  
( ).  
, , ,  
( , , , ).  
( , , , ).

3.

.  
( , , ),  
( , , ).  
:  
( , ),

( . ).

( . ).

4.

( , ).

( , , , );

5.

( , , , );

6.

7.

---

1. 7

3

1.

», « ».

2.

3.

4.

5.



---

( )

6.

« — — ».

7.

8.

---

∴ , , ,  
· , , : , ,  
∴ , , , ,  
∴ , , , , ,

---

**1. .8**

3

**1.**

**1.**

« »,

« »,

**2.**

**2.**

**3.**

IBM PC.

**4.**

**3.**

**5.**

« ».

Windows.

UNIX.

Android.

**6.**

---

7.

( ) .

---

## 1. 9

3

1.

);

«

2.

».

3.

«

».

4.

"

5.

. . . . . -  
. . . . . -  
**6.** . . . . .  
. . . . . ( )  
. . . . . -  
. . . . . -  
. . . . . -  
. . . . . -  
**7.** . . . . .  
. . . . . -  
. . . . . -

---

**1. 10**

3

**1.**

).

**2.**

.r- k-

10%.

**3.**

---

4.

5.

6.



---

7.

. . . . . -  
 . . . . . -  
 . . . . . -  
 . . . . . -  
 . . . . . -

---

1. .11

8

1 - ;  
2 - .

1.

1.

2 3 , . -

2.

3.

2.

4.

---

5.

3.

6.

---

1. .12

7 , -

1.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

---

7.

8.

9.

$$E^2 - p^2 c^2.$$

2.

10.

11.

---

( )

3.

12.

( ). ( )

13.

14.

15.

16.

17.

---

18.

4.

19.

20.

21.

22.

5.

23.

24.

---

6.

25.

).

26.

27.

28.



---

29.

---

**1. .13.1**

4

**1.**

**1.**

**2.**

**3.**

.S-, -, d-, f-

**2.**

**1.**

.σ-, π-

(s<sup>-</sup>, s<sup>2-</sup>, s<sup>3-</sup>).

**2.**

---

3.

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

4.

. , -  
 . , , -  
 . , , -  
 . , -  
 . , -  
 : , -  
 , . , -

**5.**

), : , , , ( -  
 , . , : -  
 .

**6.**

. ( ). -  
 . -  
 .

---

1. .13.2

6

1.

2.

3.

4.

5.

---

6.

. , .  
. , . -  
. : , , ,  
. .

7.

. , .  
: , , , ,  
. , , .  
. .  
. : , , ,  
. , , . -  
. , . -  
. , . -  
. , .  
. , . -  
. .

8.

. : , , . -  
. . -  
. .

9.

. . . . -  
. . . .

---

**1. .14**

5

1  
2

**1.**

**2.**

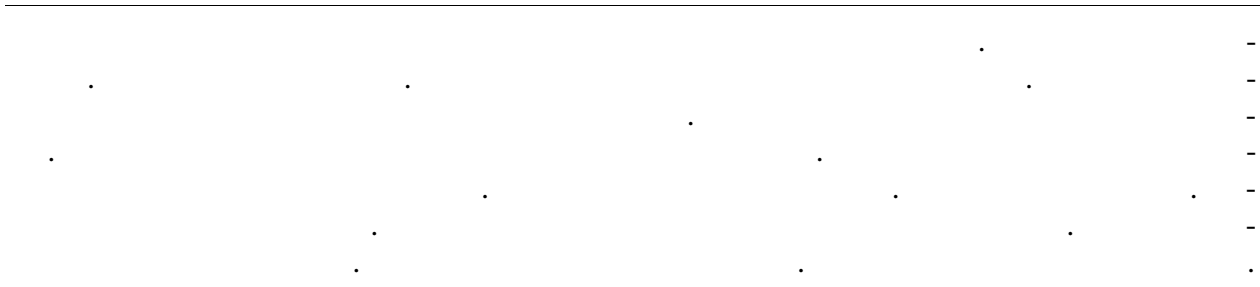
**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**





---

1. .15

3

1.

2.

3.

4.

( )

5.

6.

---

**1. .16**

6

1.

1.

2.

3.

4.

2.

5.

6.

7.

8.

9.

---

( )

---

1. .17

4

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

---

9.

.

-

,

.

---

1. 18

3

1.

1.

( )

2.

2.

1.

R, L, C

2.

« »

« »

3.

1.

2.

( )

---

3. ( )

· · · · · , · · · · ·

4.

1.

· · · · · p-n

2.

· · · · · , · · · · · - -  
· · · · · , · · · · · - -  
· · · · · , · · · · · - -



---

**1. 19 -**

5

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

---

( , , , .. ) . -  
 . -  
 . . , . . -  
 . . , , -  
 : , . -  
 . . . -  
 : , . -

**7.**

( , , , , ) . -  
 . . : , , - ( -  
 ). . -  
 ( ) , - , , -  
 . . . . ( ) . -

**8.**

( ) , ( ) ,  
 , . .  
 . . . . ,  
 ( ) , .

**9.**

, , , , - , - , - ,  
 . . . . ,  
 , . . : :  
 , , ( ) . -

B - CB -

( 5804-91) « , » , -

---

10.

---

1. .20

3

1.

1.

2.

«

».

3.

2.

1.

2.

184.

3.

---

4.

5.

6.

7.

8.

9000

**1. .21**

7 ,

6 - ;  
7 - .

**1**

**1.** , , ) ( -  
, , , , , , , , .

**2.** , -

**3.** , -  
-  
-  
-  
-  
-  
.

**2**

**4.** , -  
. -

116- 21.07.97 «  
» 68- 21.12.94 «

».

, , .

1094 13.09.96.

---

5. , : -  
. ' -  
, . , -  
, . -

3

6. . , , . -  
. , -

7. ; ;  
. 12.3.047-98, ( 03-  
418-01) 105-03. ( ) -

4

8. ; . -  
( ) -

9. , . -  
105-03.

---

1. .22

3

1.

· ( ), ( ), ( ), ( ).  
: , ;  
, ; ( );  
( ); ( );  
( ); ( );  
- · : ,

2.

- · · ·

3.

· ( ) · -

4.

· : ; ; ; ;  
« ».



1. 23

3

1.

· - , -  
· - , -  
· : , · -

2.

- : , , -  
· ( ). ( ) -

3.

· : , · -  
· , · -

4.

( ).

5.

« ».  
( ).

6.

7.

18001), ( 14001), (OSHSA  
9000). (

8.

---

, : -  
 , . -  
 , , -  
 , , -  
**9.** : -  
 , . -  
 , , : , -  
 , , , . -

---

1. .24

2

1.

1.

2.

3.

( ; ; ; ; )

4.

( ; ; ) ;

5. « »,

6.

7.

8.

9.

1. . . 1

7

1.

1.

(

).

«

»

«

»

2.

1.

SO<sub>4</sub><sup>2-</sup>, Ni<sup>2+</sup>, Mg<sup>2+</sup>, Ca<sup>2+</sup>, Al<sup>3+</sup> .)

( )

(Fe<sup>3+</sup>,

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Ca<sup>2+</sup>, Cr<sub>2</sub>O<sub>7</sub><sup>2-</sup>, Fe<sup>3+</sup>.

: Fe<sup>2+</sup>,

: Pb<sup>2+</sup>, Cu<sup>2+</sup>, Cr<sub>2</sub>O<sub>7</sub><sup>2-</sup>, S<sup>2-</sup>,

3.

1.

---

2.

pH

3.

$E_{1/2}$ .

4.

5.

R,

6.

---

, . - : -  
, . - , -  
, , , . -  
- .

**7.** ( - - )

: . - -  
: , , . - -  
- . -  
, , . -  
: . -  
: , , , . -  
: . -  
: , , , . -

**4.**

**1.**

, . -  
: . -

---

## 1. . .2

3

1.

2.

3.

, 3/8.

4.

5.

6.

CAD-

AutoCad .

7.

( ' ' ) . ( « » ) . ( ' ' , ' ' ) .

8.

9.



---

1. . .3

3

1.

«

»

2.

( )

3.

4.

5.

6.

7.

---

8.

---

1. . . 4

5

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

---

9.

• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -

---

1. . . 5

5

1.

« . . . », . . .

« . . . ».

2.

3.

4.

---

5.

6.

7.

---

**1. . .6**

5

**1.**

**1.**

( )

**2.**

**3.**

:

**4.**

« ».

**5.**

**6.**

MATLAB

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

**2**

**11.**

**12.**

---

<b>13.</b>		-	-
<b>14.</b>		.	-
<b>15.</b>			
<b>16.</b>			
<b>17.</b>			
<b>18.</b>			



---

1. . . 7

7

5  
6

1.

1.

2.

1-

:

.2-

3.

4.

2.

1.

2.

---

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

3.

1.

2.

3.

).

4.

5.

6.

).

7.

---

8.

( , , ) .

9.

: , :

4.

1.

2.

5 - ;  
6 - ;  
7 - .

1.

1. « » .

2.

3.

4.

2.

5.

---

6.

7.

8.

9.

).

3.

10.

11.

12.

13.

14.

---

15.

16.

17.

18.

4.

19.

20.

21.

22.

23.

24.





---

6.

32.

33.

34.

35.

36.

---

1. . .9

3 ,

1.

2.

3.

( )

( ) ( ) ,

4.

5.

---

6.

7.

( ) « 2-  
».  
2- ( ) « 1 «  
2 «  
4- ( ) « 2- ( )  
4- ».  
4- . 4- .

1. . .10

5

1.

« »»

2.

( ) « »»

( ) .) .) .)

---

3.

: -

. . . . .  
: . . . .  
. . . . .  
, . . . .  
( . . . . , -  
, . . . . ,  
) . . . .  
- . . . .  
« » . . . .

4.

-

- . . . . .  
. . . . . , -  
, . . . . .  
( . . . . , -  
) . . . . , -  
. . . . . , -  
, . . . . , -  
« » . . . .  
« » . . . .  
» . . . .  
” . . . . ”, . . . . ( . . . . ,  
” . . . . ) . . . .

5.

. . . . .  
: . . . .  
(« » , « » . . . .  
) . . . .  
( . . . . , . . . .  
, . . . . , . . . .  
. . . . ) . . . .

---

	(	-
).		-
,	,	-
,	.	-
.	(	-
,	,	-
,	).	-
-	.	-
.	2005	-
.		-
.		-
6.	,	-
.	.	-
,	.	-
.	,	-
.	.	-
,	.	-
.	,	-
.	.	-
-	.	-
.	.	-
.	,	-
.	“ ”	-
1995 .	8	-
.	.	-
,	.	-
-	-	-
.	.	-
.	,	-
.	.	-
,	.	-
,	,	-
.	.	-
.	.	-
.	.	-
.	.	-
.	.	-
.	.	-
.	.	-
.	.	-
7.	.	-
.	.	-

---

.....

( ..).

.....

8.

.....

..... ( ) .

.....





6

1.

( )

( )

2.

(

)

3.

I, II, III, IV

... ( ).

**4.**

...

**5.**

... ( ).

-02-2 ...

... « ».

...



, , ) . ( , , -  
 . . . . .  
 . . . . .  
 . . . . .  
 . . . . .  
 . . . . .  
 . . . . .



3

1.

2.

3.

4.

5.

---

1. . .13

3

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

---

, , . , ,

---

1. . .14

4

1.

1.

2.

2.

3.

)

4.

3.

5.

(

)

5.

)

7.

- 
- 8. ( ) -
  - 6. .
  - 9. , -
  - 10. - .
  - 11. . -
  - 12. , -
  - 7. .
  - 13. , -
  - 14. , -
  - 15. - .



5

**I.**

**1.**

**2.**

**II.**

**3.**

**4.**

**5.**

---

6. ( )

,

;

,

III.

7.

8.

9.

3

1.

( )

, p- T-s

T-s

T-s

( )

2.

( )

«

».

T-s

3.

p- T-s

4.





9,5

- 1.
1. . ; , , .
2. .
3. . : , .
4. .
5. . « »: , ,
6. . « ».
2. . , -
7. .
8. .
9. .
3. ( ), -
10. , .
4. .

---

, , -  
 ,  
**11.** , . -  
 .  
**12.** , . ,  
 .  
**5.** -  
**13.** - . ( 50 , , ). -  
 .

---

**1. . .1.1**

8

4  
5

**1.**

**1.**

«

».

**2.**

**3.**

**4.**

**2.**

**5.**

XXI

**6.**

**7.**

**8.**

---

9.

3.

10.

11.

12.

(                    ).                    (                    ).

13.

4.

14.

15.

16.

17.

18.



---

1. . .1.2

8

4  
5

1.

1.

«

»

».

2.

3.

4.

2.

5.

6.

7.

---

8.

∴ , , -  
-  
-  
-  
-

9.

∴ -  
-  
-

3.

10.

∴ -  
-  
-

11.

( , ).  
( , ).

12.

∴ -  
-  
-

13.

∴ -  
-  
-

4.

14.

∴ -  
-  
-

15.

∴ -  
-  
-

16.

∴ , -  
-  
-

**17.**

· (      ) -  
: , , , -  
· , · (      ) -  
·

**18.**

·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      -  
·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      -  
·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      -  
·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      ·      -

---

**1. . .1.3**

8

4  
5

**1.**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

(  
(  
(

---

- ( ), -  
- , , ; -  
, , , ( , -  
).).

**2.**

**5.**

-, - : -  
.  
- ( . . . , . . . , . . . , . . . , . . . , . . .  
, . . . - , . . . ) ;  
- (D.C. Cawsey, G. Godner, K. Kurtakko, Z. Lovretity, S.  
Malcom, D.Q. Nguyen, Z.J. Pudlowsky, D. Thom ).

**6.**

- : -  
- ( ;  
- ;  
- ,  
);  
- ,  
- .

**7.**

- «  
- », «  
- », «  
- ».

**8.**

( - , , ,  
, , , ).  
- ( ; ,  
; ; ; ; ; ; ;  
; ; ; ; ; ; ; ; ).

9. ( , , ).  
 ( ; ( , , ).  
 , ( , , ).

3. -  
 10. - :  
 ; ; ; ;  
 - ; ,  
 ; - ;  
 - ; ;  
 ; « »  
 ; .

11. , -  
 , , ( -  
 , , ).  
 - .  
 - ( , ,  
 , , , , , , ).  
 - .

12. « » (« - »), «  
 - ».  
 « - » .

13. -  
 « - », ( , ,  
 - ).  
 ;

- ( - , - , - ) .

**4.** -

**14.** , , - ; ( , , , - );

( ) .

**15.** - ( ; ; ) .

**16.** - ( - ; ; ; ; ; ; ) .

**17.** - - ( - , , - ) .

**18.** - , - - .

---

1. . .2.1

3

1.

( ) .

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.



3

1.

(

2.

3.

4.

5.

---

6.

7.

8.

---

1. . 3.1

3

1.

2.

3.

4.

5.

6.

---

1. . 3.2

3

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

---

**1. . .4.1**

( )

3

1.

• « ».

( ).

2.

3.

4.

5.

6.

( ).

---

7.

«

».

,

-

.

.

.

-

.

.

-

.

.

8.

.

.

.

.

-

,

,

,

,

-

.

.

.

9.

.

-

.

.

-

.

,

-

.

.

.

1. . .4.2

3

1.

Worldwatch;

(90- )

« +10».

21?

21

21

2.

3.

( )

4.

5. « »

6. :



： ， ， -  
.  
： ， -  
' ， ' ， -  
' ， ' ， ' ， -  
' ， ' ， ' ， -  
' ， ' ， ' ， -  
14000. -  
- . -  
- . -  
7. -  
( ) . -  
' ， - ( ) ， ， -  
- -  
- -  
8. ) -  
- -  
- -  
9. -  
- -  
- -  
' ， ' ， -  
- -  
- -  
« » -  
- -

3

1.

1.

«

( ,

2.

3.

4.

2.

5.

---

6.

7.

8.

9.

»

«

3

1.

1.

2.

3.

4.

2.

5.

6.

7.

---

8.

9.

---

**1. . .6.1**

6

**1.**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**2.**

**5.**

**6.**

---

，	，	，	），	-
			（	-
，	，	）。	：	-
，	（	，	）。	-
<b>7.</b>				-
			，	-
			·	-
			·	-
<b>8.</b>			，	-
			，	-
			·	-
			·	-
<b>9.</b>			·	-
			·	-
			·	-
» ( «	» )		· «	-

---

**1. .6.2**

6

**1.**

**1.**

».

**2.**

( )

**3.**

» (« »)

**4.**

( )

**5.**

, )



---

6.

( , ) .

7.

( ) . , -  
( ) . -

8.

, . , -  
 , -

2.

9.

( , ) .  
 , , -  
 , -  
 .

10.

. -  
 ; : -  
 ; ( ) , ( ) ; -  
 ;

11.

( ) . -  
 - ; ; , , -  
 ; ; ; -  
 ; ; ; -  
 .

12.

- , , -  
 . , , -

13.

,  
.  
.

**14.**

,  
:  
,  
,  
,  
.

**15.**

-  
.  
.  
.  
.  
.  
.  
.  
.

**16.**

.  
.  
.  
.  
.  
.  
.  
.  
.

**17.**

.  
.  
.

**18.**

.  
.  
.

---

1. . .7.1\_ -

9

7  
8

1.

2.

3.

4.

5.

6.

---

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

( )

---

1. . .7.2

2

7  
8

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

.1

2

**1.**

- 1.
- 2.
- 3.

**2.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**3.**

VII-XVIII .

XVI-XVII .

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

XVIII .

XVII-XVIII .  
XVII-XVIII .  
XVII-XVIII .

**4.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 1865-1890 .
- 5.
- 6.
- 7.

XIX .

**5.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**6.**

- 
1. 1917 .
  2. . «
  3. ».
  4. « ».
  5. .
  6. .
  7. **1920-30-**
  8. « »
  9. .
  10. 1920- – 1930- .
  11. .
  12. .
  13. .
  14. .
  15. .
  16. .
  17. .
  18. .
  19. .
  20. .
  21. .
  22. .
  23. .
  24. .
  25. .
  26. .
  27. .
  28. .
  29. .
  30. .
  31. .
  32. .
  33. .
  34. .
  35. .
  36. .
  37. .
  38. .
  39. .
  40. .
  41. .
  42. .
  43. .
  44. .
  45. .
  46. .
  47. .
  48. .
  49. .
  50. .
  51. .
  52. .
  53. .
  54. .
  55. .
  56. .
  57. .
  58. .
  59. .
  60. .
  61. .
  62. .
  63. .
  64. .
  65. .
  66. .
  67. .
  68. .
  69. .
  70. .
  71. .
  72. .
  73. .
  74. .
  75. .
  76. .
  77. .
  78. .
  79. .
  80. .
  81. .
  82. .
  83. .
  84. .
  85. .
  86. .
  87. .
  88. .
  89. .
  90. .
  91. .
  92. .
  93. .
  94. .
  95. .
  96. .
  97. .
  98. .
  99. .
  100. .
- 1991).
- (1985-

2

1.

1.

2.

3.

4.

2.

5.



---

6.

3.

7.

8.

9.

10.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Адаптивная физическая культура для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)»**

Объем дисциплины составляет 342 часа, включая трудоемкость промежуточной аттестации.

Форма отчетности – зачет.

**Содержание дисциплины**

Курс «Адаптивная физическая культура для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями разработан на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с ограничениями слуховых функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель «Адаптивной физической культуры» как курса дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в вузе – максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности сту-

дентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Данная программа разработана для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

## **Раздел 1. *Общая физическая подготовка (ОФП) (адаптивные формы и виды).***

### **Тема 1. ОФП.**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

### **Тема 2. ОФП.**

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

### **Тема 3. ОФП.**

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

### **Тема 4. ОФП.**

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

### **Тема 5. ОФП.**

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

## **Раздел 2. *Лечебная физическая культура (ЛФК) (адаптивные формы и виды).***

Знакомство с ЛФК, комплексами упражнений с учетом особенностей здоровья.

### **Тема 6. ЛФК для укрепления мышечного корсета.**

Комплекс упражнений для укрепления мышц. Упражнения для мышц спины, верхней части спины и плечевого пояса, брюшного пресса.

### **Тема 7. ЛФК. Корректирующие упражнения.**

Виды корректирующих упражнений и их направленность.

### **Тема 8. Стретчинг.**

Общие правила. Основные виды. *(адаптивные формы).*

Комплекс упражнений для различных групп мышц. (Растяжка шеи, мышц рук, ног, растяжка грудных мышц. Стретчинг упражнения для пресса)

## **Раздел 3. *Элементы различных видов спорта***

**Тема 9. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

**Тема 10. Спортивные игры.**

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

**Тема 11. Подвижные игры и эстафеты**

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

**Раздел 4. Профилактические виды оздоровительных упражнений**

**Тема 12. Оздоровительная гимнастика**

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекса, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. *Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.*

**Тема 13. Производственная гимнастика:**

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

**Тема 14. Фитбол-гимнастика**

Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Раздел 5. Плавание.**

**Тема 15. Освоение техники доступных способов плавания.**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Акваэробика.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Адаптивная физическая культура для людей с нарушениями зрения)»**

Объем дисциплины составляет 342 часа, включая трудоемкость промежуточной аттестации.

Форма отчетности – зачет.

**Содержание дисциплины**

Курс «Адаптивная физическая культура для людей с нарушениями зрения» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями разработан на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с ограничениями слуховых функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель «Адаптивной физической культуры» как курса дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в вузе – максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Данная программа разработана для лиц со следующими отклонениями:

нарушение зрения;

## **Раздел 1. *Общая физическая подготовка (ОФП) (адаптивные формы и виды).***

### **Тема 1. ОФП.**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

### **Тема 2. ОФП.**

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

### **Тема 3. ОФП.**

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (звуковые, тактильные) сигналы.

### **Тема 4. ОФП.**

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

### **Тема 5. ОФП.**

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

### **Тема 6. ОФП.**

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

## **Раздел 2. *Элементы различных видов спорта***

### **Тема 7. *Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).***

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

### **Тема 8. *Спортивные игры.***

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

### **Тема 9. *Подвижные игры и эстафеты***

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

### **Раздел 3. Профилактические виды оздоровительных упражнений**

#### **Тема 10. Профилактическая гимнастика, ЛФК:**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для нарушений зрения

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). *Лечебная гимнастика (ЛФК)*, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

*Лечебная гимнастика (ЛФК)*, направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. *Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.* Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

#### **Тема 11. Оздоровительная гимнастика**

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. *Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.*

#### **Тема 12. Производственная гимнастика:**

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

**Раздел 4. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

#### **Тема 13. Аэробика.**

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

#### **Тема 14. Фитбол-гимнастика (аэробика)**

Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **Раздел 5. Плавание.**

#### **Тема 15. Освоение техники доступных способов плавания.**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Аквааэробика.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Адаптивная физическая культура для людей с нарушениями слуха)»**

Объем дисциплины составляет 342 часа, включая трудоемкость промежуточной аттестации.

Форма отчетности – зачет.

**Содержание дисциплины**

Курс «Адаптивная физическая культура для людей с нарушениями слуха» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями разработан на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с ограничениями слуховых функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель «Адаптивной физической культуры для людей с нарушением слуха» как курса дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в вузе – максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;



- реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Данная программа разработана для лиц с нарушением слуха (глухие, слабослышащие и позднооглохшие);

## **Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (адаптивные формы и виды).**

### **Тема 1. ОФП.**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

### **Тема 2. ОФП.**

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

### **Тема 3. ОФП.**

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

### **Тема 4. ОФП.**

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

### **Тема 5. ОФП.**

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

### **Тема 6. ОФП.**

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

## **Раздел 2. Элементы различных видов спорта**

### **Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

### **Тема 8. Спортивные игры.**

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

### **Тема 9. Подвижные игры и эстафеты**

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

### **Раздел 3. Профилактические виды оздоровительных упражнений**

#### **Тема 10. Профилактическая гимнастика, ЛФК:**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

– нарушений слуха

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). *Лечебная гимнастика (ЛФК)*, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

*Лечебная гимнастика (ЛФК)*, направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. *Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.* Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

#### **Тема 11. Оздоровительная гимнастика**

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. *Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.*

#### **Тема 12. Производственная гимнастика:**

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

**Раздел 4. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

#### **Тема 13. Аэробика.**

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

#### **Тема 14. Фитбол-гимнастика (аэробика)**

Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **Раздел 5. Плавание.**

#### **Тема 15. Освоение техники доступных способов плавания.**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Аквааэробика.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Общая физическая подготовка)»**

Объем дисциплины составляет 342 часа, включая трудоемкость промежуточной аттестации.

Форма отчетности – зачет.

**Содержание дисциплины**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

**Тема 1. Легкая атлетика.**

Техника бега на короткие дистанции; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие основных физических качеств средствами лёгкой атлетики.

**Тема 2. Легкая атлетика.**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Тема 3. Легкая атлетика.**

Техника бега на средние и длинные дистанции: бег по прямой, бег по повороту.

**Тема 4. Легкая атлетика.**

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

**Тема 5. Легкая атлетика.**

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление.

**Тема 6. Легкая атлетика.**

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Раздел 2. Спортивные игры. Основы техники спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол**

**Тема 7. Спортивные игры.**

Техника перемещений в спортивных играх.

**Тема 8. Спортивные игры.**

Техника владения мячом в спортивных играх.

**Тема 9. Спортивные игры.**

Техника игры в защите и нападении в спортивных играх.

**Раздел 3. Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов), упражнения на тренажерах. Строевые приёмы на месте и в движении. Основы акробатики.**

**Тема 10. Гимнастические упражнения**

Упражнения с отягощениями и без отягощений, упражнения на тренажере.

**Раздел 4. Фитнес.**

Упражнения, направленные на гармоничное развитие физических качеств человека, улучшение его внешнего вида

**Тема 11. Колонетика, пилатес.**

Техника соблюдения правил дыхания во время выполнения физических упражнений на разные группы мышц

Статическое выполнение упражнений на согласованность движения с дыханием.

**Тема 12. Йога, ритмика.**

Комплекс упражнений для улучшения здоровья, нормализации работы отдельных органов.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительное плавание**

**Тема 13. Спортивно – оздоровительное плавание**

Совершенствование техники плавания. (Кроль на груди, кроль на спине, брас). Выполнение стартов и поворотов. Проплывание дистанции 50 м вольным стилем.