

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Викторовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 29.12.2025 18:46:25

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение инклюзивного высшего образования
«Российский государственный университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДЭ.06.01 Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)

образовательная программа направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
шифр, наименование

Профиль подготовки

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-3 семестр 1-6

\

Москва 2025

Содержание

- 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**
- 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи освоения модуля

Цель: формирование у обучающихся:

- физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Место модуля в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 (Б1.В.ДЭ.06.01) учебного плана направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для освоения дисциплины «Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)» обучающиеся используют знания и умения, полученные в процессе обучения на предшествующих поступлению уровнях образования.

Освоение дисциплины «Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается на 1-3 курсах, в 1-6 семестрах.

1.3. Требования к результатам освоения учебного модуля

Процесс освоения модуля направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

универсальные (УК) – в соответствии с ФГОС 3++.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научнопрактические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

2.1. Объем модуля

Объем модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов:

	Всего, часов	Очная форма		
		Курс, часов		
	Очная форма	1	2	3
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	168	56	56	56
Лекции (Л)				
В том числе, практическая подготовка (ЛПП)				

Практические занятия	168	56	56	56
В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)				
Лабораторные работы (ЛР)				
В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)				
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	160	52	54	54
В том числе, практическая подготовка (СРПП)				
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:				
Зачет	+ (2,4,6, семестры)	+ (2 семестр)	+ (4, семестр)	+ (6 семестр)
Итого: Общая трудоемкость модуля (в часах, зачетных единицах)	328	108 часов	110 часов	110 часов

2.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.	УК-7

2 раздел	Волейбол	Правила игры и техника безопасности игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения. Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Прием мяча и подача. Подача мяча: нижняя и верхняя.	УК-7
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. 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).	УК-7
4 раздел	Баскетбол	Техника безопасности игры в баскетбол. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	УК-7
5 раздел	Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	УК-7

2.3. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)

Студенты основной группы здоровья

№ темы	Наименование тем практических (семинарских) занятий	Кол-во часов в семестре по видам работы	
		ПЗ	в том числе, ПЗПП
1 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	10	
2	Волейбол	10	
3	Атлетическая гимнастика	8	
	<i>Итого:</i>	28	
2 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	10	
4	Баскетбол	10	
5	Мини-футбол	8	
	<i>Итого:</i>	28	
3 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	10	
2	Волейбол	10	
3	Атлетическая гимнастика	8	
	<i>Итого:</i>	28	
4 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	10	
4	Баскетбол	10	
5	Мини-футбол	8	
	<i>Итого:</i>	28	
5 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	10	
2	Волейбол	10	
3	Атлетическая гимнастика	8	
	<i>Итого:</i>	28	
6 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	10	
4	Баскетбол	10	
5	Мини-футбол	8	
	<i>Итого:</i>	28	

2.4. Планы самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Очная форма обучения

Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)

Студенты основной группы здоровья

№ темы	Наименование тем практических (семинарских) занятий	Кол-во часов в семестре по видам работы	
		СР	в том числе, СРПП
1 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	10	
2	Волейбол	8	
3	Атлетическая гимнастика	8	
	<i>Итого:</i>	26	
2 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	10	
4	Баскетбол	8	
5	Мини-футбол	8	
	<i>Итого:</i>	26	
3 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	10	
2	Волейбол	8	
3	Атлетическая гимнастика	8	
	<i>Итого:</i>	26	
4 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	10	
4	Баскетбол	10	
5	Мини-футбол	8	
	<i>Итого:</i>	28	
5 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	10	
2	Волейбол	10	
3	Атлетическая гимнастика	8	
	<i>Итого:</i>	28	
6 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	10	
4	Баскетбол	8	
5	Мини-футбол	8	
	<i>Итого:</i>	26	

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В специальной группе занимаются обучающиеся, имеющие нарушения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физической нагрузки и определённого, соответствующего двигательным возможностям подбора физических упражнений. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: «А» и «Б».

В подгруппу «А» включаются обучающиеся, имеющие III группу инвалидности, а также после инфекционных заболеваний, операций и травм по рекомендации врача. Обучающиеся, занимающиеся в подгруппе «А» подлежат промежуточной аттестации и поэтому занимаются в полном объёме по разработанной учебной программе с учётом индивидуальных показаний и противопоказаний выполнения отдельных физических упражнений.

Подгруппа «А», в свою очередь, делится на две подгруппы «А1» и «А2». В подгруппу «А1» включаются обучающиеся, которым показана активная двигательная деятельность (бег, прыжки, подвижные и спортивные игры). Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

В подгруппу «А2» включаются обучающиеся, которым по состоянию здоровья противопоказана активная двигательная деятельность по данной программе. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

В подгруппу «Б» включаются обучающиеся, имеющие I и II группы инвалидности. Обучающиеся, занимающиеся в подгруппе «Б» имеют тяжёлые формы физических нарушений опорно-двигательного аппарата. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

Обучающиеся специальных групп, освобождённые врачом от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при индивидуальных нарушениях в состоянии здоровья.

Из медицинской практики известно, что обучающиеся с ПОДА имеют сопутствующие заболевания терапевтического характера, поэтому формы организации и методика проведения занятий адаптивной физической культурой должны быть направлены не только на коррекцию опорно-двигательного аппарата, но и на укрепление кардиореспираторной системы, повышению адаптационных резервов организма и эмоциональной устойчивости.

Оздоровительная направленность средств адаптивного физического воспитания предусматривает:

- повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды,
- укреплению сердечно-сосудистой, кардиореспираторной и иммунной систем организма,
- укрепление мышц, способствующих удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата,
- развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций.

Принцип оздоровительной направленности обязывает организовывать физическое воспитание так, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающие функции.

Реабилитация направлена на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение адаптационных возможностей

с помощью внедрения в учебный процесс специальных упражнений:

- «стретч» для растяжения отдельных групп мышц;
- суставная и дыхательная гимнастика;
- применение специальных видов тренажеров и психомышечной тренировки;
- сознательное управление непроизвольным тонусом мышц и психоэмоциональным состоянием.

Воспитательная направленность заключается в воспитании средствами адаптивной физической культуры смелости, решительности, настойчивости в проявлении физических качеств, умение формировать осанку, правил поведения в критических ситуациях, связанных с осложнением заболевания.

Формы проведения практических занятий различны по организации и методическому обеспечению. Включают в себя все многообразие средств и методов физкультурного воспитания:

- занятия с использованием общеразвивающих упражнений;
- занятия с использованием тренажерных устройств и приспособлений;
- занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощения.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа, наряду с аудиторными занятиями, является неотъемлемой частью изучения дисциплины. Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

К видам самостоятельной работы в рамках обучения относятся:

- самостоятельный поиск и изучение научных материалов в рамках курса, в том числе при подготовке к практическим занятиям;
- анализ изученных материалов и подготовка устных докладов и контрольной работы в соответствии с выбранной для этого вида работы темой;
- самостоятельное изучение определенных разделов и тем дисциплины;
- подготовка к аудиторным занятиям;
- подготовка к промежуточному, текущему контролю знаний и навыков (в т.ч. к контрольным работам, тестированию и т.п.);
- подготовка к зачету или экзамену.

При этом необходимо учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При подготовке к зачету повторять пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем.

Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по

дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Для оптимизации организации и повышения качества обучения студентам рекомендуется руководствоваться следующими методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы, размещёнными на официальном сайте университета:

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: игровые и групповые технологии (технологии игры в группе), соревновательные технологии, технология уровневой дифференциации, индивидуализация обучения, информационно-коммуникационная технология.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	28
2.	ПР	Работа в парах, группах	28
3.	ПР	Работа в парах, группах	28
4.	ПР	Работа в парах, группах	28
5.	ПР	Работа в парах, группах	28
6.	ПР	Работа в парах, группах	28
Итого:			168

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности.

Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра (Приложение 1) и посещаемости учебных занятий не менее 80%.

6.2. Примерная тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п.

1. История развития волейбола.
2. Основные правила игры в волейбол.
3. Основные приемы игры в волейбол.
4. Баскетбол и его разновидности.
5. История развития баскетбола.
6. Современное состояние баскетбола в России.
7. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе.
8. История развития футбола.
9. Правила игры в футбол.
10. Техника основных движений и методика обучения им в футболе.
11. Средства и методы восстановления в спорте.
12. Легкая атлетика и ее разновидности.
13. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Направления атлетической гимнастики.
16. Комплекс упражнений для определенных групп мышц.
17. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом.
18. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
19. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре.
20. История возникновения фитбол-гимнастики.
21. Классификация упражнений фитбол-гимнастики.
22. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы.
23. История возникновения оздоровительной гимнастики.
24. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА.

6.3. Курсовая работа - не предусмотрена учебным планом.

6.4. Вопросы к зачету - промежуточный контроль проводится в форме тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра (Приложение 1)

6.5. Вопросы к экзамену – не предусмотрены учебным планом

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

7.1. Основная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 11.12.2025).

2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565604> (дата обращения: 11.12.2025).

7.2. Дополнительная литература

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3. Программное обеспечение

Не используется.

7.4. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: https://portal.mggeu.ru/biblio_cat
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

Методические указания для подготовки к практическим занятиям.

Практические занятия - основная форма контактной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубленное изучение учебной дисциплины, понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента, формирование самостоятельного формирования мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

В ходе практических занятий происходит формирование навыков выполнения упражнений для развития силы и гибкости, мышц спины и пресса, упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса, упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, упражнений с набивными мячами, статистических упражнений, упражнений для развития силы и скорости ног.

В ходе практических занятий обучающихся с ОВЗ (ПОДА) происходит формирование навыков выполнения упражнений для развития координационных способностей, для формирования правильной осанки, упражнений для развития мышц рук, развития силовых способностей, упражнений на развитие общей выносливости, упражнений на развитие и укрепление мышц спины, упражнений на развитие гибкости, упражнений на развитие равновесия, упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника, упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса, упражнений скоростно-силовых качеств.

Алгоритм подготовки к практическим занятиям:

- ознакомиться с основами техники безопасности на занятиях ФК и АФК;
- ознакомиться с рекомендуемой основной и дополнительной литературой;
- после изучения теории, перейти к закреплению полученных знаний посредством выполнения практических упражнений.

Основные этапы работы на занятии: Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Бег-ходьба-бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение технике выполнения высокого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей: - повторное пробегание коротких отрезков с ускорением. Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона). Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон). Комплекс упражнений для восстановления дыхания.

Методические рекомендации по подготовке рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий.

Первичные навыки научно-исследовательской работы должны приобретаться студентами при написании рефератов по специальной тематике.

Цель: научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы.

Рефераты составляются в соответствии с указанными темами. Выполнение рефератов предусмотрено на листах формата А 4. Они сдаются на проверку преподавателю в соответствии с указанным графиком.

Требования к работе. Реферативная работа должна выявить знания студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В работе должно проявиться умение работать с литературой. Студент обязан изучить и использовать в своей работе не менее 2–3 книг и 1–2 периодических источника литературы.

Оформление реферата:

1. Реферат должен иметь следующую структуру: а) план; б) изложение основного содержания темы; с) список использованной литературы.
2. Общий объём – 5–7 с. основного текста.
3. Перед написанием должен быть составлен план работы, который обычно включает 2–3 вопроса. План не следует излишне детализировать, в нём перечисляются основные, центральные вопросы темы.
4. В процессе написания работы студент имеет право обратиться за консультацией к преподавателю кафедры.
5. В основной части работы большое внимание следует уделить глубокому теоретическому освещению основных вопросов темы, правильно увязать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим и цифровым материалом.
6. В реферате обязательно отражается использованная литература, которая является завершающей частью работы.
7. Особое внимание следует уделить оформлению. На титульном листе необходимо указать название вуза, название кафедры, тему, группу, свою фамилию и инициалы, фамилию преподавателя. На следующем листе приводится план работы.
8. Реферат, не соответствующий требованиям, предъявляемым к данному виду работы, возвращается на доработку.

Качество реферата оценивается по тому, насколько полно раскрыто содержание темы, использованы первоисточники, логичное и последовательное изложение. Оценивается и правильность подбора основной и дополнительной литературы (ссылки по правилам: фамилии и инициалы авторов, название книги, место издания, издательство, год издания, страница).

Реферат должен отражать точку зрения автора на данную проблему.

Зачет

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проходит в виде зачета. Зачет может быть выставлен автоматически, по результатам текущих контролей и достижений, продемонстрированных студентом на практических занятиях.

Зачет состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра и посещаемости учебных занятий не менее 80%. Состав испытания определяется преподавателем самостоятельно исходя из уровня подготовки студента, продемонстрированного на текущей аттестации и практических занятиях.

Оценка «зачтено» ставится в случае: если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала; выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если: основное содержание учебного материала не раскрыто; допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

УЧЕБНОЙ

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования

Спортивный зал

(помещение для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудован раздевалками с душевыми кабинами, оснащен учебной и специализированной мебелью, оборудованием:

Скамьи; Шведские гимнастические стенки; Ворота для мини-футбола; Стол, сетки и ракетки для игры в настольный теннис;

Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины; волейбольные стойки, сетки; канат для перетягивания; утяжелители, гантели; скакалки, коврики гимнастические; секундомеры, рулетки металлические.

Комплект учебно-методической документации, наглядные пособия по предметной области.

Учебная аудитория №1-501 – Спортивный зал

(помещение для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации).

Оснащено учебной и специализированной мебелью, оборудованием:

Скамьи; Шведские гимнастические стенки; Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;

3 Массажных стола Heliox Ultraline.

Спортивный инвентарь: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений для силовых упражнений; обручи гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи для фитбол-гимнастики, мячи медицинские, коврики гимнастические, секундомеры.

Комплект учебно-методической документации, наглядные пособия по предметной области.

Учебная аудитория №1-502 – Зал адаптивной физической культуры

(помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации).

Оснащено специализированной мебелью, спортивным и реабилитационным оборудованием:

Скамьи; 2 Беговые дорожки с поручнями American Motion Fitness; Беговая дорожка Hastings Fusion; Беговая дорожка Treadmill BT6200; Эллипсоид Bodycraft; Эллипсоид Leon E-2528; 2 Медицинских тренажера имитатора ходьбы Meden Inmed; Велоэргометр Matrix; Педальный тренажер для инвалидов Mini Bike; Тренажер гребной DFC; Тренажер сведения/разведения рук

PEC DEC; 2 Вибромассажера Kampfer;

Медицинские весы с ростомером; Спортивный инвентарь: секундомеры, утяжелители, палки гимнастические, коврики гимнастические.

Комплект учебно-методической документации, наглядные пособия по предметной области.

Учебная аудитория №1-109

(помещение для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации):

16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, оснащенные учебной мебелью, оборудованием:

12 компьютеров – Системный блок (Процессор Intel(R) Core(TM) i5-6400 CPU @ 2.70GHz, 4096 МБ ОЗУ, SSD Объем: 120 ГБ),

Монитор Acer, клавиатура, мышь; мультимедийный проектор Epson EH-TW535W; акустическая система Sven; вебкамера Logitech C525; интерактивная доска Smart Board; Видеокамера Dahua DH-IPC; проводной доступ в Интернет (высокоскоростной), обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Программное обеспечение:

ОС семейства Windows, ОС семейства Linux, Microsoft Office, 1C: Предприятие 8 (учебная версия), Adobe Design, Cisco Packet Tracer, CorelDraw Graphics, Oracle VM VirtualBox, MySQL, Python, Visual Studio, Bloodshell Dev C++, Java Development Kit, Scilab 6, Notepad++, Scribus 1.4.7, NetBeans, Visual Prolog 8 PE, AnyLogic 7, Google Chrome (СРПО), Zoom (СРПО), Консультант Плюс, Антиплагиат ВУЗ.

Учебная аудитория №1-308

(помещение для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации):

22 посадочных мест, рабочее место преподавателя, оснащенные учебной мебелью, оборудованием:

12 компьютеров – Моноблок DEPO MF524, клавиатура, мышь;

мультимедийный проектор Epson EB-440W; акустическая система Topdevice TDE 210/2.1; интерактивная панель AnTouch ANTP-86-20i; видеокамера Dahua DH-IPC; проводной доступ в Интернет (высокоскоростной), обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Программное обеспечение:

ОС семейства Windows, ОС семейства Linux, Microsoft Office, 1C: Предприятие 8 (учебная версия), Adobe Design, Cisco Packet Tracer, CorelDraw Graphics, Oracle VM VirtualBox, MySQL, Python, Visual Studio, Bloodshell Dev C++, Java Development Kit, Scilab 6, Notepad++, Scribus 1.4.7, NetBeans, Visual Prolog 8 PE, AnyLogic 7, Google Chrome (СРПО), Zoom (СРПО),

Консультант Плюс, Антиплагиат ВУЗ.

Учебная аудитория №1-402

(помещение для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации):

26 посадочных мест, рабочее место преподавателя, оснащенные учебной мебелью, оборудованием:

12 компьютеров – Системный блок, Монитор ViewSonic, клавиатура, мышь; клавиатура для слабовидящих BNC Distribution;

МФУ Samsung SCX-4220; мультимедийный проектор Epson EH-TW535W; акустическая система Sven; вебкамера AuTech PK910K; видеокамера Dahua DH-IPC; интерактивная доска Smart Board; меловая доска; проводной доступ в Интернет (высокоскоростной), обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Программное обеспечение:

ОС семейства Windows, ОС семейства Linux, Microsoft Office, 1C: Предприятие 8 (учебная версия), Adobe Design, Cisco Packet Tracer, CorelDraw Graphics, Oracle VM VirtualBox, MySQL, Python, Visual Studio, Bloodshell Dev C++, Java Development Kit, Scilab 6, Notepad++, Scribus 1.4.7, NetBeans, Visual Prolog 8 PE, AnyLogic 7, Google Chrome (СРПО), Zoom (СРПО), Консультант Плюс, Антиплагиат ВУЗ.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1

Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

№	Тесты Оценка		5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	M	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	M	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	M	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Лежа на животе - положение «лодочка»	M	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	M	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	M	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

Таблица 2

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике.

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Юноши												
1. Бег на 100 м. (сек)	15,2	14,4	14,2	15,0	14,5	14,0	14,8	14,4	14,0	14,6	14,2	13,8
3. Челночный бег 3×10 (сек)	8,8	8,2	7,4	8,6	8,0	7,4	8,4	7,8	7,2	8,2	7,6	7,0
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места(см)	190	200	210	195	205	215	200	210	220	205	215	225
Девушки												
1. Бег на 100 м. (сек)	19,6	18,2	14,6	19,4	18,0	16,4	19,2	17,8	16,2	19, 0	17,5	16,0
3. Челночный бег 3×10 (сек)	9,3	9,0	8,7	9,0	8,8	8,6	8,9	8,7	8,5	9,0	8,6	8,4
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места (см)	140	165	180	160	175	185	165	180	190	170	185	195

Таблица 3

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
3. Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
4. Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
5. Подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

Таблица 4

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	7	8
2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)	5	6	7	6	7	8	7	8	9	7	8	9
3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8
4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении (кол-во раз из 10 попыток)	6	7	8	7	8	9	8	9	10	8	9	10

Таблица 5

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	8	10
2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек	10,7-11,1	10,0-10,6	9,7-10,1	10,3-10,7	9,8-10,2	9,3-9,7	9,3-9,5	8,9-9,2	8,5-8,8	8,7-8,9	8,5-8,6	8,1-8,4
3. Верхняя передача мяча на дальность, м	20	25	30	25	30	35	35	40	45	40	45	50
4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м	9	11	13	13	15	17	17	19	21	21	23	25

Таблица 6

Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

Нормативы		Год обучения											
		I			II			III			IV		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	M	35-39	40-44	45	40-44	45-49	50	50-54	55-59	60	50-54	55-59	60
	Ж	25-29	3-34	35	30-34	35-39	40	40-44	45-49	50	40-44	45-49	50
2.Подтягивания на турнике (кол-во раз)	M	5	9	12	7	10	15	9	12	16	9	12	16
3.Отжимания от пола (кол-во раз)	Ж	10	15	18	12	16	20	15	20	25	15	20	25
4. Планка (сек./мин.)	M	40сек	1мин	1,5мин	1 мин	1,5мин	2мин	1,2мин	1,5мин	2 мин	1,2мин	1,5мин	2 мин.
	Ж	20сек	40сек	1мин	40сек	1 мин	1,2мин	1 мин	1,2мин	1,5мин	1 мин	1,2мин	1,5мин
5.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	M	60	80	100	80	100	120	100	120	140	100	120	140
	Ж	80	100	120	100	120	140	120	140	160	120	140	160

