Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 08.06.2026 11:05:14
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c820f1a

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.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту
образовательная программа направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
шифр, наименование

Направленность (профиль)
Информатика
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1 семестр 2
Курс 2 семестр 4
Курс 3 семестр 6

Москва 2026

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.

Цель: у обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья:

- максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента;
- значение научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование

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 адаптивной физической культуре;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Место модуля в структуре образовательной программы направления подготовки

Модуль «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается в рамках элективных дисциплин в части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

Модуль 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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 знать: • виды физических упражнений; • научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 уметь: • 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 УК-7.3 владеть: • средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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**			**Заочная форма**		
			Курс, часов			**Курс, часов**		
	Заочная форма	**Очная форма**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	**0**	**328**	**108**	**110**	**110**	**0**	**0**	**0**
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0	0	0
В том числе, практическая подготовка (ЛПП)								
Практические занятия	**0**	**328**	**108**	**110**	**110**	**0**	**0**	**0**
В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)								
Лабораторные работы (ЛР)	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
В том числе, практическая подготовка (СРПП)	0	0	0	0	0	0	0	0
Промежуточная аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0

(подготовка и сдача), всего:								
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого: Общая трудоемкость модуля (в часах, зачетных единицах)	**0**	**328**	108 часов	110 часов	110 часов	0	0	0

2.2. Содержание разделов модуля

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

Студенты основной группы здоровья

№ 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 (3х10), 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. Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	**Наименование раздела (темы)**	**Содержание раздела (тематика занятий)**	**Формируемые компетенции (индекс)**
1 раздел	Фитбол-гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. ОРУ с фитболом. Упражнения с использованием мяча как опоры. Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнения с использованием мяча как отягощение. Упражнения с использованием мяча как амортизатор, как массажер, как препятствие.	УК-7

2 раздел	Оздоровительная гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	УК-7
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	УК-7

2.3. Разделы модуля и виды занятий

Очная/заочная 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 Очная/заочная	
		ПЗ	в том числе, ПЗПП
1 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	12/0	
2	Волейбол	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	12/0	
	Итого:	54/0	
2 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	12/0	

4	Баскетбол	30/0	
5	Мини-футбол	12/0	
	Итого:	54/0	
3 семестр			
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ			
1	Легкая атлетика	12/0	
2	Волейбол	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	12/0	
	Итого:	54/0	
4 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	12/0	
4	Баскетбол	30/0	
5	Мини-футбол	14/0	
	Итого:	56/0	
5 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Легкая атлетика	12/0	
2	Волейбол	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	14/0	
	Итого:	56/0	
6 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
3	Атлетическая гимнастика	12/0	
4	Баскетбол	30/0	
5	Мини-футбол	12/0	
	Итого:	54/0	
	Всего аудиторных часов:	**328**	

Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ темы	Наименование тем практических (семинарских) занятий	Кол-во часов в семестре по видам работы Очная/заочная	
		ПЗ	в том числе, ПЗПП
1 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Фитбол-гимнастика	12/0	
2	Оздоровительная гимнастика	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	12/0	
	Итого:	54/0	
2 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Фитбол-гимнастика	12/0	
2	Оздоровительная гимнастика	30/0	

3	Атлетическая гимнастика	12/0	
	Итого:	54/0	
3 семестр			
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ			
1	Фитбол-гимнастика	12/0	
2	Оздоровительная гимнастика	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	12/0	
	Итого:	54/0	
4 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Фитбол-гимнастика	12/0	
2	Оздоровительная гимнастика	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	14/0	
	Итого:	56/0	
5 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Фитбол-гимнастика	12/0	
2	Оздоровительная гимнастика	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	14/0	
	Итого:	56/0	
6 семестр			
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ		
1	Фитбол-гимнастика	12/0	
2	Оздоровительная гимнастика	30/0	
3	Атлетическая гимнастика	12/0	
	Итого:	54/0	
	Всего аудиторных часов:	**328/0**	

2.4. Планы самостоятельной работы обучающегося по модулю

Не предусмотрено учебным планом.

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. 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	54
2.	ПР	Работа в парах, группах	54
3.	ПР	Работа в парах, группах	54
4.	ПР	Работа в парах, группах	56
5.	ПР	Работа в парах, группах	56
6.	ПР	Работа в парах, группах	54
Итого:			328

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. 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%.

5.2. Темы рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий.

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.

5.3. Курсовая работа - не предусмотрена учебным планом.

5.4. Вопросы к зачету - не предусмотрены учебным планом.

5.5. Вопросы к экзамену – не предусмотрены учебным планом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1. Основная литература

1. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1938936
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539177.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545155.
5. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540918.
6. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1933136. – Режим доступа: по подписке.

6.2 Дополнительная литература

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/851547
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/978650
3. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна ; МГГЭУ. - М. : МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: http://portal.mgsgi.ru/upload/iblock/94c/jeydy%20slmihaowna.pdf
4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559. – Режим доступа: по подписке.

6.3. Программное обеспечение

Не используется.

6.4. **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 СоцТех: https://portal.rgust.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»

6.5. 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-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.

В ходе практических занятий происходит формирование навыков выполнения упражнений для развития силы и гибкости, мышц спины и пресса, упражнений для укреплений 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 ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оборудование кафедры АФК		
№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
	Игровой спортивный зал	Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: 1. Мячи волейбольные – 16 шт. 2. Мячи баскетбольные – 10 шт. 3. Мячи футбольные – 6 шт. 4. Индивидуальные коврики – 19 шт. 5. Медбол TORRES 1 кг – 5 шт. 6. Медбол TORRES 2 кг – 6 шт. 7. Медбол TORRES 3 кг – 4 шт. 8. Щит с кольцом баскетбольные - 2 шт. 9. Теннисные столы - 2 шт. 10. Ракетки для н/т – 10 шт. 11. Мячики для н/т - 2 уп. по 120 шт. 12. Конусы – 18 шт. 13. Гимнастические обручи – 6 шт. 14. Скакалки – 9 шт. 15. Стойка волейбольная с сеткой - 1 шт. 16. Сетка для б/тенниса - 1 шт. 17. Сетка для н/т – 5 шт. 18. Футбольные лесенки - 3 шт. 19. Канат - 1 шт. 20. Туристические коврики – 10 шт. 21. Скамейки гимнастические – 6 шт. 22. Рейки - 18 шт.
	Тренажерный зал (506)	Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: 1. Тренажер «Жим от груди» - 1 шт. 2.Грузоблочный кроссовер – 2 шт. 3. Скамья для пресса – 1 шт. 4. Пирамида с гантелями 10 шт. 5. Тренажер для поперечного шпагата - 1 шт. 6. Жим ногами – 1 шт. 7. Стойка для дисков - 2 шт. 8. Гравитрон – 1 шт. 9. Грузоблочн.тренажер сведение-разведение ног – 1 шт. 10. Многофункциональный блочный трен на руки – 1 шт. 11. Машина Смита – 1 шт. 12. Скамья регулируемая – 2 шт. 13. Скамья нерегулируемая – 2 шт. 14. Тренажер для пер/задней поверхности бедра - 1 шт. 15. Мат - 2 шт.

		16. Стул - 2 шт. 17. Стойка для 10 пар гантелей 2-х ярусная - 1 шт. 18. Гиперэкстензия - 2 шт. 19. W-образный гриф - 1 шт. 20. Рукоятки для тяги 4 шт. 21. Гриф для тяги - 2 шт. 22. Гантели 1 кг - 10 шт. 23. Гантели 2 кг - 10 шт. 24. Степ-платформы - 2 шт. 25. Канаты для тяги - 1 шт.
	Гимнастический зал (501)	<u>Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</u> 1.Зеркала – 6 шт. 2.Шведская стенка – 4 шт. 3.Стул –6 шт. 4.Скамья 2 шт. 5.Индивидуальные коврики - 11 шт. 6.Массажные обручи - 3 шт. 7. Степ-платформы - 8 шт. 8. Мячи для фитбола - 16 шт. 9. Мат - 14 шт. 10. Мат складной – 5 шт. 11. Гимнастические палки – 26 шт. 12. Бодибар – 10 шт. 13. Хореографический станок - 1 шт. 14. Эспандеры – 5 шт. 15. Жгуты – 4 шт. 16. Бочча – 2 шт.
	Зал АФК (Кардио-зал)	<u>Помещение для практических занятий (семинаров), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</u> 1. Беговые дорожки - 4 шт 2. Эллипсоид - 3 шт 3. Велоэргометр - 1 шт 4. Тренажер сведение-разведение рук - 1 шт 5. Тренажер имитатор ходьбы – 2 шт 6. Тренажер гребля - 1 шт 7. Массажер - 2 шт 8. Велоэргометр для инвалидов - 1 шт 9. Весы+ростометр - 1 шт

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Измененные пункты	Решение Учебно-методического совета

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)	М	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)	М	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)	М	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»	М	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)	М	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)	М	+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.)	М	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)	М	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.)	М	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.)	М	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