

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по организации
образовательной деятельности

Ковалева М.А. 
« 18 » июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

| | | | | |
|--|----------------|--------------------------------------|---------------------|--------------|
| образовательная программа направления подготовки | 44.03.02 | Психолого-педагогическое образование | | |
| | шифр | наименование подготовки | | |
| блока | <u>Б1.О.15</u> | <u>Дисциплина (модуль)</u> | <u>обязательная</u> | <u>часть</u> |
| | шифр | наименование блока | наименование части | |

Профиль подготовки
Педагогика и психология инклюзивного образования

Уровень образования
Бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс 1-2 семестр 1-4

Москва
2020

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 122 от 22 февраля 2018 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 15 марта 2018 г. N 50364.

Составители рабочей программы:

МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность

_____ М.Н. Бархатов _____ 2020 г.
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2020 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
учебного отдела

« 18 » 06 20 20 г. [подпись] Дмитриева И. Г.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Декан
факультета

« 18 » 06 20 20 г. [подпись] Руденко И.Л.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
библиотекой

« 18 » 06 20 20 г. [подпись] Ахтырская В.А.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)



1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи изучения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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.

Студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осваивают дисциплину в адаптивной форме.

Цель адаптивной физической культуры – 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.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому студенту с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) возможности реализовать свой творческий потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Адаптивная физическая культура позволяет приобрести

умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Для достижения поставленной цели предусматривается комплексное решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код компетенции | Содержание компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций |
|-----------------|--|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виды физических упражнений; • научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования |
|--|--|--|

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: школьная программа по физической культуре. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Элективные курсы по физической культуре».

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учетом Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в действующей редакции) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы в соответствии с формами обучения

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетную единицу/72 часа.

| Вид учебной работы | Всего, часов | | | Очная форма | |
|---|--------------|--------------------|---------------|-------------|----|
| | | | | Курс, часов | |
| | Очная форма | Очно-заочная форма | Заочная форма | 1 | 2 |
| Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе: | 72 | | | 36 | 36 |
| Лекции | | | | | |
| Практические занятия | 72 | | | 36 | 36 |
| Лабораторные занятия | | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | | | |
| Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), | | | | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------|--|--|--|--|
| всего: | | | | | |
| Контрольная работа | | | | | |
| Курсовая работа | | | | | |
| Зачет | | | | | |
| Экзамен | | | | | |
| Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины(в часах, зачетных единицах) | 72 часа (2зе) | | | | |

2.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Содержание раздела (тематика занятий) | Формируемые компетенции (индекс) |
|----------|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| 1 раздел | Общая физическая подготовка (ОФП) | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. | УК-7 |

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Содержание раздела (тематика занятий) | Формируемые компетенции (индекс) |
|----------|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| 1 раздел | Общая физическая подготовка (ОФП) | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. | УК-7 |

2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Лекционные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Всего часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|------------------------------|--------------------|----------------------|------------------------|-------------|--------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | - | 72 | - | 72 | Тестирование, реферат |
| | Итого: | | 72 | | 72 | |

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Лекционные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Всего часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|------------------------------|--------------------|----------------------|------------------------|-------------|--------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | - | 72 | - | 72 | Тестирование, реферат |
| | Итого: | - | 72 | - | 72 | |

2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий

Не предусмотрено учебным планом.

2.5. Планы практических занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

| № раз-дела | Наименование разделов, темы | Количество часов | | | | |
|------------------|---|------------------|-------------------|----|----|--------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Вне ауд. работа СР |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 семестр | | | | | | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и гибкости | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц спины и пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения с набивными мячами | 2 | - | 2 | - | - |
| | Статические упражнения | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и скорости ног | 2 | - | 2 | - | - |
| | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| 2 семестр | | | | | | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и гибкости | 2 | - | 2 | - | - |

| | | | | | | |
|------------------|---|----|---|----|---|---|
| | Упражнения для развития мышц спины и пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения с набивными мячами | 2 | - | 2 | - | - |
| | Статические упражнения | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и скорости ног | 2 | - | 2 | - | - |
| | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| 3 семестр | | | | | | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и гибкости | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц спины и пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения с набивными мячами | 2 | - | 2 | - | - |
| | Статические упражнения | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и скорости ног | 2 | - | 2 | - | - |
| | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| 4 семестр | | | | | | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и гибкости | 2 | - | 2 | - | - |

| | | | | | | |
|--|---|-----------|---|-----------|---|---|
| | Упражнения для развития мышц спины и пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения с набивными мячами | 2 | - | 2 | - | - |
| | Статические упражнения | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития силы и скорости ног | 2 | - | 2 | - | - |
| | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| | <i>Всего аудиторных часов:</i> | 72 | - | 72 | - | - |

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

| № раз- дела | Наименование разделов, темы | Количество часов | | | | |
|-------------------|--|------------------|----------------------|----|----|--------------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Вне ауд. работа СР |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 семестр | | | | | | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. | 2 | - | 2 | - | - |

| | | | | | | |
|------------------|--|----|---|----|---|---|
| | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики | 2 | - | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| 2 семестр | | | | | | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики | 2 | - | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| 3 семестр | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|----|---|----|---|---|
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики | 2 | - | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| 4 семестр | | | | | | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 18 | - | 18 | - | - |
| 1. | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК | 2 | - | 2 | - | - |
| | ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей. | 2 | - | 2 | - | - |
| | Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. | 2 | - | 2 | - | - |

| | | | | | |
|--|-----------|---|-----------|---|---|
| Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия | 2 | - | 2 | - | - |
| Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника | 2 | - | 2 | - | - |
| Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса | 2 | - | 2 | - | - |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. | 2 | - | 2 | - | - |
| Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики | 2 | - | 2 | - | - |
| <i>Итого:</i> | 18 | - | 18 | - | - |
| <i>Всего аудиторных часов:</i> | 72 | - | 72 | - | - |

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОВЗ (ПОДА)

В специальной группе занимаются студенты, 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 студенты, имеющие III группу инвалидности, а также после инфекционных заболеваний, операций и травм по рекомендации врача. Студенты, 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 студенты, 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 студенты, которым по состоянию здоровья противопоказана активная двигательная деятельность по данной программе. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

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

Студенты 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 студенты 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.

В основу программы по адаптивной физической культуре положен комплексный системный подход использования средств, форм и методов физического образования как наиболее эффективного педагогического процесса, направленного на коррекцию физических и психических нарушений у студентов с ПОДА.

Образовательный раздел программы предусматривает:

- приобретение знаний в области культуры здоровья,
- здорового образа жизни,
- культуры питания,
- методики развития двигательных качеств,
- самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- обучение правильной биомеханике движений ходьбы,
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,
- выработка представлений об основных видах спорта,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

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 произвольным 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 И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Перечень основной литературы

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/23930. - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/567347>

4.2. Перечень дополнительной литературы

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://new.znanium.com/catalog/product/851547>
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Выshedко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.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.mgsi.ru/upload/iblock/94c/jeydy%20slmihaowna.pdf>

4.3. Программное обеспечение

Не используется.

4.4. Электронные ресурсы

1. <https://new.znanium.com/> – электронная библиотека «Знаниум»
2. <https://biblio-online.ru/> – электронная библиотека «Юрайт»
3. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
4. <http://edu.glavprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
5. <http://www.fizkult-ura.ru/> -«Физическая культура Будущего»

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| № П.П. | Наименование оборудованных учебных кабинетов | Перечень оборудования технических средств обучения |
|--------|--|---|
| 1 | Игровой спортивный зал | <p>Мячи волейбольные – 19 шт.; мячи баскетбольные – 18 шт.; мячи футбольные – 10 шт.; гимнастические коврики – 30 шт.;</p> <p>медбол TORRES 1 кг – 4 шт.; медбол TORRES 2 кг – 6 шт.; медбол TORRES 3 кг – 4 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; ракетки для н/тенниса – 14 шт.; ракетки для бадминтона – 30 шт.; скамейка гимнастическая – 2 шт.; стол для настольного тенниса – 1 шт.; конусы – 18 шт.; мешок для мячей – 2 шт.; эспандер – 8 шт.; гимнастические обручи – 8 шт.; прыгалки – 15 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; сетка для н/т – 3 шт.; скоростная лестница – 3 шт.; канат – 1 шт.; насос для мячей – 2 шт.; шахматы – 5 шт.; шашки – 5 шт.</p> |
| 2 | Тренажерный зал (№506) | <p>Зеркала во всю стену – 7 шт.; тренажер «Жми вверх» (грузоблок) – 1 шт.; кроссовер на основе реабилитационной рамы – 1 шт.; стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями – 1 шт.; гриф штанги L-2200 mm d-50mm – 2 шт.; гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг) – 1 шт.; тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм) – 1 шт.; гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг – 2 шт.;</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>диск обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2 шт.; MB-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; MB-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2 шт.; жим ногами Bodi SoliD – 1 шт.; гравитрон Steel Flex Hope – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный – 1 шт.; гиперэкстензия – 2 шт.; кроссовер Bodi SoliD – 1 шт.; машина СМИТА Bodi SoliD – 1 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 2,5 кг OXYGEN – 6 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 5 кг OXYGEN – 4 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 10 кг OXYGEN – 8 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 20 кг OXYGEN – 2 шт.; гантельный ряд Matrix обрезиненный – 10 пар (от 2,5 кг до 25 кг).; подставка под гантели MATRIX -1 шт., подставка под диски MATRIX – 2 шт.; скамья для скручивания MATRIX – 1 шт.; скамья горизонтальная MATRIX MAGNUM – 2 шт.;</p> <p>скамья регулируемая – 2 шт.; тренажер на сгибание и разгибание ног – 1 шт.; рукоятки для тяги – 4 шт.; бодибар – 10</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|---------------------------|---|
| | | шт.; татами – 1 шт. |
| 3 | Гимнастический зал (№501) | Зеркала во всю стену и шведская стенка – 6 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степ-платформа AEROFIT – 6 шт.; степ-доска Aerobic Step 3-х уровневая – 5 шт.; скамейка гимнастическая – 6 шт.; гимнастические коврики для йоги – 10 шт.; фитбол-мячи – 14 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гантели 1 кг – 10 шт.; гантели 2 кг – 10 шт.; утяжелители – 10 шт.; стол – 1 шт.; стул – 4 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; весы электрические с ростомером – 1 шт. |
| 4 | Зал АФК (№502) | Зеркала во всю стену – 5 шт.; простой педальный тренажер MINE BIKE (Мини Байк) – 1 шт.; устройство для восстановления навыков ходьбы «ПИО» (ПИО) – 2 шт.; степпер MATRIX – 1 шт.; велоэргометр MATRIX – 1 шт.; эллиптический эргометр MATRIX – 1 шт.; эллипсоид – 2 шт.; гребной тренажер – 1 шт.; беговая дорожка Body Sculpture электрическая, складная – 2 шт.; реабилитационные дорожки с поручнями – 2 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук, грузоблочный) – 1 шт.; ленточный вибромассажер – 2 шт.; тренажер сведение/разведение ног – 1 шт.; пирамида для гантелей на 8 пар – 1 шт.; гантель 1 кг – 2 шт.; гантель 2 кг – 2 шт.; гантель 3 кг – 2 шт.; гантель 4 кг – 2 шт.; гантель 5 кг – 2 шт.; гантель 6 кг – 2 шт.; гантель 8 кг – 2 шт.; гантель 10 кг – 2 шт.; массажные обручи – 3 шт. |
| | | Ограждение по периметру |

| | | |
|---|---|--|
| 5 | Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров | высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт. |
|---|---|--|

6. ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

| № | Критерии оценки | |
|----------------|---|---|
| | «незачтено» | «зачтено» |
| ЗНАТЬ | | |
| 1 | <p>Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.</p> <p>Не знает видов физических упражнений и понятий об основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> | <p>Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале.</p> <p>Знает основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Показывает глубокое знание и понимание значению физической культуры в развитии человека</p> |
| УМЕТЬ | | |
| 2 | <p>Студент испытывает затруднения в проведении самостоятельного занятия.</p> <p>Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры.</p> | <p>Студент умеет анализировать элементы, устанавливать связи между ними</p> <p>Студент умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</p> |
| ВЛАДЕТЬ | | |
| 3 | <p>Студент не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> | <p>Студент владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией дисциплины «физическая культура».</p> <p>Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> |

7. 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 | 18 |
| 2. | ПР | Работа в парах, группах | 18 |
| 3. | ПР | Работа в парах, группах | 18 |
| 4. | ПР | Работа в парах, группах | 18 |
| Итого: | | | 72 |

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. 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.

8.2. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Комплекс упражнений с эластичной лентой.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Комплекс упражнений с набивным мячом.
21. Комплекс упражнений с бодибаром.
22. Комплекс упражнений с фитболом.
23. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

8.3. Критерии оценки зачета.

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тесты для определения уровня функциональных систем организма

1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССпв положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп.

Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

Оценка ортостатической пробы

| Результат | Оценка |
|-----------|-------------------------|
| Менее 5 | Отлично – «5» |
| 5 – 8 | Хорошо – «4» |
| 9 – 12 | Удовлетворительно – «3» |
| Более 12 | Неудовлетворительно |

2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

Оценка теста 1

| Оценка | ЧСС (уд/мин) |
|-------------------------|--------------|
| Отлично – «5» | 100-115 |
| Хорошо – «4» | 115-130 |
| Удовлетворительно – «3» | 130 и более |

3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200).$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

Оценочные нормативы пробы Серкина

| Группа тестируемых | Фазы пробы Серкина | | |
|---|--------------------|------------|------------|
| | I | II | III |
| Здоровые, тренированные – «5» | 60 и более | 30 и более | 60 и более |
| Здоровые, нетренированные – «4» | 40 – 55 | 15 – 25 | 35 – 55 |
| Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3» | 20 – 35 | 12 и менее | 24 и менее |

5. Проба Ромберга

Пяточно-носочная (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

«Аист» (для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Оценка пробы Ромберга

| Результат | Оценка |
|----------------|-------------------------|
| 20 сек и более | Отлично – «5» |
| 15 – 20 сек | Хорошо – «4» |
| 12 – 15 сек | Удовлетворительно – «3» |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

| Девушки | | | | Юноши | | | |
|--|-----------------|-----------|-----------|--|-----------------|-----------|-----------|
| Контрольное требование | Баллы | | | Контрольное требование | Баллы | | |
| | 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| | Критерии оценки | | | | Критерии оценки | | |
| Бег на 100 м. (сек) | 14,6 | 18,2 | 19,6 | Бег на 100 м. (сек) | 14,2 | 14,4 | 15,2 |
| Приседания 1 мин. (кол-во раз) | 50 | 45-49 | 40-44 | Приседания 1 мин. (кол-во раз) | 60 | 54-59 | 48-53 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 165 | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 210 | 200 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз) | ≥150 | 140 | 130 | Прыжки через скакалку (кол-во раз) | ≥135 | 125 | 110 |
| Челночный бег 3x10 м, (сек.) | 8,7 | 9,0 | 9,3 | Челночный бег 3x10 м, (сек.) | 7,4 | 8,2 | 8,8 |
| Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | 50 | 40-49 | 30-39 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | 60 | 50-59 | 40-49 |
| 1000 м бег (мин, сек.) | 4,30 | 4,31-5,00 | 5,01-5,30 | 1000 м бег (мин, сек.) | 3,30 | 3,31-3,40 | 3,41-3,55 |
| Отжимание от скамейки (кол-во раз) | 21 | 16-20 | 11-15 | Подтягивание (кол-во раз) | 18 | 14-17 | 10-13 |

**Тесты по общей физической подготовленности 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 |