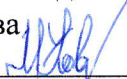


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по организации
образовательной деятельности
М.А. Ковалёва


« 30 » 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

образовательная программа направления подготовки	44.03.02	Психолого-педагогическое образование	
	шифр	наименование подготовки	
блока	<u>Б1.В.05</u>	<u>Дисциплина (модуль)</u>	<u>вариативная часть</u>
	шифр	наименование блока	наименование части

Профиль подготовки

Психология и педагогика инклюзивного образования

Уровень образования
Бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс 1-4 семестр 1-7

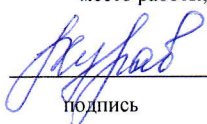
Москва
2018

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 1457 от 14 декабря 2015 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 января 2016 г. N 40623.

Составители рабочей программы:

МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность


подпись

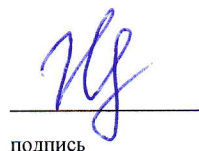
Е.В. Журавлева
Ф.И.О.

24.08. 2018 г.
Дата

Рецензент:

кандидат биологических наук МАДИ

место работы, занимаемая должность


подпись

Л.В. Щербакова
Ф.И.О.


28.08. 2018 г.
Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «27» августа 2018 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник


Учебно-методического управления

« 30 » 08 2018г. 
Дата подпись

И.Г. Дмитриева
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО


Декан

« 30 » 08 2018г. 
Дата подпись

И.Л. Руденко
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой

« 30 » 08 2018г. 
Дата подпись

В.А. Ахтырская
Ф.И.О.

РАССМОТРЕНО
ОДОБРЕНО И
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МГГЭУ
Пр. № 8 от 31.08.2018.

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе, требования к уровню освоения содержания дисциплины

1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Результатом деятельности физической культуры является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность.

«Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Адаптивная физическая культура – разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности.

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.

Содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует не только максимально возможному увеличению жизнеспособности студента, но и всестороннему развитию

личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Процесс физического воспитания студентов с ПОДА требует оперативного решения ряда организационных и методических задач, а также личностно-ориентированного подхода на основании комплексного психолого-педагогического и медико-биологического обследования. Для того чтобы адаптивная физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье студентов, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Должны применяться только научно обоснованные средства и методы физического воспитания оздоровительной направленности.
2. Физические нагрузки должны планироваться в соответствии с возможностями студентов.
3. В педагогическом процессе необходимо комплексное использование всех форм физической культуры, регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Задачи изучения дисциплины.

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.

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 и элементов видов спорта;
- занятия с использованием фитболов;
- занятия с использованием спортивно-игрового метода;
- занятия с применением БОС-тренинга.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем адаптивного физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- 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;

Уметь:

- применять методы самовоспитания и самосовершенствования в используемых видах и направлениях физической деятельности (оздоровительная и адаптивная физическая культура, ритмическая, аэробная, атлетическая гимнастики, искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения);
- составлять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и общей физической подготовки исходя из особенностей показаний и противопоказаний физических упражнений к своему заболеванию.

Быть способным:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра Прикладной математики и информатики.

Владеть компетенциями:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, коррекцию и компенсацию моторных нарушений (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно технической подготовке)

Код компетенции	Наименование результатов обучения
ОК-8	-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.3. Место дисциплины в структуре ООП

Настоящая программа по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ(в ред. 03.07.2016г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;

- приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.09.1994 № 777 (в ред. 01.12.1999 г.) «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

В высших учебных заведениях «Адаптивная физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «Адаптивная физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы:

- сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по дисциплине «Адаптивная физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием, коррекцией и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

2. Содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Семестр – 1, вид отчетности – зачёт

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Практический раздел		
1.	Тема1.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.	Тестирование, реферат
2.	Тема2.Подвижные игры, эстафеты	Игры на занятиях по адаптивной физической культуре: Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах. Защита крепости. Пустое место. Попади в движущуюся цель. Гонка мячей по кругу. Третий лишний. День и ночь. Охотники и утки. Попади в мяч. Мяч капитану. Ловля парами. Передал - садись. Не давай мяча водящему. Мяч ловцу. Перетягивание парами. Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие.	Тестирование, реферат

		<p>Эстафеты применяются для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Проводят эстафеты с предметами и без предметов; используется различное оборудование и инвентарь; с применением элементов гимнастики, баскетбола и волейбола.</p> <p>Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p>	
3.	Тема3. Настольный теннис	<p>Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов. Стойки, перемещения и их разновидности. Удары по мячу и способы их выполнения. Подачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство.</p>	Тестирование, реферат

Семестр – 2, вид отчетности – зачёт

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Практический раздел		
1.	Тема4.Фитбол-гимнастика	<p>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</p>	Тестирование, реферат

		амортизатор, как массажер, как препятствие.	
2.	Тема5. БОС-тренинг	Тренинг релаксации с помощью метода биологической обратной связи (БОС) на основе электроэнцефалографических сигналов. Психоэмоциональная коррекция на основе регистрации и анализа биопотенциалов мозга; тренинг опорно-двигательного аппарата и мышечной активности на основе регистрации и анализа электромиограммы (ЭМГ-БОС тренинг). Обучение управлению отдельными ритмами электрической активности головного мозга (ЭЭГ-БОС тренинг). Адаптивное биоуправление.	Тестирование, реферат
3.	Тема6. Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	Тестирование, реферат

Семестр - 3, вид отчетности – зачёт

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Практический раздел		

1.	Тема1.Фитбол-гимнастика	<p>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.</p>	Тестирование, реферат
2.	Тема2.Подвижные игры, эстафеты	<p>Игры на занятиях по адаптивной физической культуре: Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах. Защита крепости. Пустое место. Попади в движущуюся цель. Гонка мячей по кругу. Третий лишний. День и ночь. Охотники и утки. Попади в мяч. Мяч капитану. Ловля парами. Передал - садись. Не давай мяча водящему. Мяч ловцу. Перетягивание парами. Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие.</p> <p>Эстафеты применяются для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Проводят эстафеты с предметами и без предметов; используется различное оборудование и инвентарь; с применением элементов гимнастики, баскетбола и волейбола.</p> <p>Используются физические</p>	Тестирование, реферат

		упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.	
3.	Тема3. Настольный теннис	Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов. Стойки, перемещения и их разновидности. Удары по мячу и способы их выполнения. Подачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство.	Тестирование, реферат

Семестр - 4

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Практический раздел		
1.	Тема4.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.	Тестирование, реферат
2.	Тема5. БОС-тренинг	Тренинг релаксации с помощью метода биологической обратной связи (БОС) на основе электроэнцефалографических сигналов. Психоэмоциональная коррекция на основе регистрации и анализа биопотенциалов мозга; тренинг опорно-двигательного аппарата и мышечной активности	Тестирование, реферат

		на основе регистрации и анализа электромиограммы (ЭМГ-БОС тренинг). Обучение управлению отдельными ритмами электрической активности головного мозга (ЭЭГ-БОС тренинг). Адаптивное биоуправление.	
3.	Темаб. Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	Тестирование, реферат

Семестр - 5, вид отчетности – зачёт

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Практический раздел		
1.	Тема1.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.	Тестирование, реферат
2.	Тема2.Подвижные	Игры на занятиях по адаптивной физической культуре: Быстро по	Тестирование,

	<p>игры, эстафеты</p>	<p>местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах. Защита крепости. Пустое место. Попади в движущуюся цель. Гонка мячей по кругу. Третий лишний. День и ночь. Охотники и утки. Попади в мяч. Мяч капитану. Ловля парами. Передал - садись. Не давай мяча водящему. Мяч ловцу. Перетягивание парами. Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие.</p> <p>Эстафеты применяются для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Проводят эстафеты с предметами и без предметов; используется различное оборудование и инвентарь; с применением элементов гимнастики, баскетбола и волейбола.</p> <p>Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p>	<p>реферат</p>
3.	<p>Тема3. Настольный теннис</p>	<p>Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов. Стойки, перемещения и их разновидности. Удары по мячу и способы их выполнения. Подачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство.</p>	<p>Тестирование, реферат</p>

Семестр – 6, вид отчетности – зачёт

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Практический раздел		
1.	Тема4.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.	Тестирование, реферат
2.	Тема5. БОС-тренинг	Тренинг релаксации с помощью метода биологической обратной связи (БОС) на основе электроэнцефалографических сигналов. Психоэмоциональная коррекция на основе регистрации и анализа биопотенциалов мозга; тренинг опорно-двигательного аппарата и мышечной активности на основе регистрации и анализа электромиограммы (ЭМГ-БОС тренинг). Обучение управлению отдельными ритмами электрической активности головного мозга (ЭЭГ-БОС тренинг). Адаптивное биоуправление.	Тестирование, реферат
3.	Тема6. Атлетическая	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения.	Тестирование, реферат

	гимнастика	Упражнения силового характера на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	
--	------------	---	--

Семестр – 7, вид отчетности – зачёт

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Практический раздел		
1.	Тема1.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.	Тестирование, реферат
2.	Тема2.Подвижные игры, эстафеты	Игры на занятиях по адаптивной физической культуре: Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах. Защита крепости. Пустое место. Попади в движущуюся цель. Гонка мячей по кругу. Третий лишний. День и ночь. Охотники и утки. Попади в мяч. Мяч капитану. Ловля парами. Передал - садись. Не давай мяча водящему. Мяч ловцу.	Тестирование, реферат

		<p>Перетягивание парами. Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие.</p> <p>Эстафеты применяются для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Проводят эстафеты с предметами и без предметов; используется различное оборудование и инвентарь; с применением элементов гимнастики, баскетбола и волейбола.</p> <p>Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p>	
3.	Тема3. Настольный теннис	<p>Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов. Стойки, перемещения и их разновидности. Удары по мячу и способы их выполнения. Подачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство.</p>	Тестирование, реферат

2.2 Комплектование специальных групп

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.

2.3 Структура и содержание занятий

Учебный материал занятий должен предусматривать два взаимосвязанных содержательных компонента:

обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности (30-50%);

вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции, а также учёта показаний и противопоказаний физическим нагрузкам (50-70%). Содержание вариативной части определяет преподаватель в зависимости от состава конкретной группы, индивидуальных особенностей занимающихся.

Структура занятий стандартная, включает в себя части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Вводная часть – определение готовности студентов к занятию, длительность до 5 мин. Староста группы докладывает о количестве присутствующих, измеряется ЧСС в покое, проверяется наличие спортивной формы, изучаются жалобы на самочувствие. ЧСС выше 90 уд/мин является абсолютным противопоказанием для занятий физическими упражнениями.

Подготовительная часть – разминка, подготовка организма к активной двигательной деятельности. Длительность 15-20 мин. Тренировочный режим при предельной ЧСС 120 уд/мин. Выполняются простые, легкодоступные упражнения с постепенным увеличением интенсивности (общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание).

Основная часть – решение образовательных, воспитательных, коррекционных, оздоровительных задач. Длительность 40-45 мин. Тренировочные режимы: подгруппа «А1», «А2» 150-160 уд/мин (общая физическая подготовка, элементы спортивных игр,

подвижные игры, эстафеты); подгруппа «Б» 130-140 уд/мин (общая физическая подготовка, оздоровительная гимнастика, футбол-гимнастика, упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастическими палками).

Заключительная часть – заминка, расслабление, ускорение восстановительных процессов, подведение итогов занятия, домашнее задание.

Примерное содержание занятий АФК

Части занятия	Подгруппа «А1»	Подгруппа «А2»	Подгруппа «Б»
Вводная	определение готовности студентов к занятию (наличие спортивной формы, определение самочувствия, измерение ЧСС), организация подгрупп («А1», «А2», «Б»).		
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба в быстром темпе. - Бег в среднем темпе, упражнения в беге, прыжки. - Общеразвивающие упражнения на месте или в ходьбе. - Упражнения для развития гибкости. - Дыхательные упражнения. - Подводящие упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на кардиотренажёрах (велотренажёр, эллиптический тренажёр, стептренажёр, гребной тренажёр). - Общеразвивающие упражнения на месте. - Упражнения для развития гибкости. - Дыхательные упражнения. - Подводящие упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на кардиотренажёрах (велотренажёр, эллиптический тренажёр, стептренажёр, гребной тренажёр). - Общеразвивающие упражнения в облегчённых исходных положениях (сидя, лёжа). - Упражнения для развития гибкости. - Дыхательные упражнения.
Основная	<ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка (упражнения с предметами, без предметов в различных исходных положениях). - Упражнения коррекционной направленности (осанки, плоскостопия, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, двигательных нарушений). - Упражнения по формированию технико-тактических навыков видов адаптивного спорта. - Подвижная или спортивная игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка (упражнения с предметами, без предметов в облегчённых исходных положениях). - Упражнения коррекционной направленности (осанки, плоскостопия, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, двигательных нарушений). - Подвижные игры, корригирующие игры.. 	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений лечебной, корригирующей направленности (с предметами, без предметов). - Корригирующие игры.
Заключительная	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития гибкости. - Дыхательные упражнения. - Упражнения на релаксацию (расслабление). 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития гибкости. - Дыхательные упражнения. - Упражнения на релаксацию (расслабление). 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития гибкости. - Дыхательные упражнения. - Упражнения на релаксацию (расслабление).

3. Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость, часов								Всего
	семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая трудоемкость	54	36	54	44	44	52	44		328
Аудиторная работа:									
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	54	36	54	44	44	52	44		328
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Зачет(З)</i>	+	+	+	-	+	+	+	+	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эссе (Э)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вид итогового контроля (указать вид контроля)	зач	зач	зач	-	зач	зач	зач		зачёт

4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-7 семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
2.	Подвижные игры, эстафеты	20	-	20	-	-
3.	Настольный теннис	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
2.	БОС-тренинг	12	-	12	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
3 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
2.	Подвижные игры, эстафеты	20	-	20	-	-
3.	Настольный теннис	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
4 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
2.	БОС-тренинг	10	-	10	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
5 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
2.	Подвижные игры, эстафеты	12	-	12	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
3.	Настольный теннис	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
6 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	52	-	52	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	18	-	18	-	-
2.	БОС-тренинг	16	-	16	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	18	-	18	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-
7 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	22	-	22	-	-
2.	Подвижные игры, эстафеты	10	-	10	-	-
3.	Настольный теннис	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

5. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		Объем часов/ зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2		3	4	5	6
	1 курс		90			
1 семестр	Практические занятия		54 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	Настольный теннис				
2 семестр	Практические занятия		36 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	БОС-тренинг				
	3	Атлетическая гимнастика				
	2 курс		98			Тестирование, реферат
3 семестр	Практические занятия		54 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	Настольный теннис				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		Объем часов/зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2		3	4	5	6
4 семестр	Практические занятия		44 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	БОС-тренинг				
	3	Атлетическая гимнастика				
	3 курс		96			
5 семестр	Практические занятия		44 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	Настольный теннис				
6 семестр	Практические занятия		52 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	БОС-тренинг				
	3	Атлетическая гимнастика				
4 курс		44				
7 семестр	Практические занятия		44 часа	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	Настольный теннис				
Всего:			328 часов			

6. 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	36
3.	ПР	Работа в парах, группах	54
4.	ПР	Работа в парах, группах	44
5.	ПР	Работа в парах, группах	44
6.	ПР	Работа в парах, группах	52
7.	ПР	Работа в парах, группах	44
Итого:			328

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

7.1. 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 (легкая атлетика волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет.

7.2. Текущий контроль

Тесты для определения уровня функциональных систем организма

1. Ортостатическая проба

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

7.3. Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п.

1. Цели, задачи и средства адаптивной физической культуры.
2. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние адаптивной физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Роль движений в жизни человека.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни
7. Сила и методика ее развития.
8. Ловкость и методика ее развития.
9. Скорость и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Выносливость и методика ее развития.
12. Особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.

13. Взаимосвязь физического развития с интенсивностью умственной работоспособности студентов.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка применительно к студентам гуманитарных вузов.
16. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
17. Особенности применения физических упражнений со студентами больными гипертонией.
18. Особенности применения физических упражнений со студентами, перенёсшими травму нижних конечностей.
19. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими избыточную массу тела.
20. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими нарушения зрения.
21. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата.
22. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия травматической болезни спинного мозга.
23. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия ДЦП.
24. Характеристика средств адаптивной физической культуры, способствующих уменьшению массы тела.
25. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
26. Социально – биологические основы адаптивной физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности.
27. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
28. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и индивидуальных физических нарушений.
29. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
30. История Паралимпийских игр.
31. История Олимпийских игр.

7.4. Критерии оценки зачета.

Оценка «Зачтено» ставится в том случае, если выполнены обязательные тесты по общефизической подготовке не ниже «удовлетворительно», а также систематичности посещения занятий.

«Не зачтено» ставится в случае, когда студент не выполняет обязательных тестов по общефизической подготовке, а также пропускает занятия без уважительной причины.

8. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования и технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	Мячи волейбольные - 17, баскетбольные - 17, футбольные - 6: набивные мячи - 10, гимнастические палки - 20, прыгалки - 10, мат складной - 10, индивидуальные коврики - 18, ракетки для тенниса - 30,

		сетка для н/тенниса – 4, ракетки для бадминтона – 10 пар, насос для мячей – 2, медбол TORRES 2 кг – 6, медицинбол 3 кг – 4, манишки тренировочные двухсторонние – 10, щит баскетбольный – 2.
--	--	--

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования и технических средств обучения
2	Тренажерный зал №506	Беговые дорожки – 2, велоэргометр – 3, эллипсоид – 1, подушка для измерения силы удара – 1, весы электрические с ротометром – 1, тренажер «Жми вверх» (грузоблок) MB3, 19 Black, тренажер JOHNNSclubline (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный, тренажер JOHNNSclubline (сведение/разведение рук) грузоблочный СТ 2010G, тренажер JOHNNSclubline (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный, тренажер гиперэкстензия горизонтальная, скамья многофункциональная Bodyscraft делюкс F602 – 2, пирамида для гантелей на 8 пар (гантель 1,2,3,4,5,6,8,10 кг), стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями, гриф штанги L-2200 mm d-50mm, гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг), тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм), гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4, диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг – 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4, диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2, MB-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2, MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2, MB-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм – 2, шведская стенка – 3.
3	№501	Степ платформы – 11; зеркала во всю стену и шведская стенка – 6, обручи гимнастические – 9, скамейка гимнастическая – 5, стол – 1; стулья – 12; теннисные столы – 2.
4	Зал АФК	Татами по всей площади зала в количестве 40 штук, утяжелители – 14 пар, гантели: 1

		кг – 8 пар, 2 кг – 6 пар, фитбол мячи – 13, гимнастические палки – 10 штук.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2.

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1 9.1. Основная литература.

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва : МПГУ, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1341058> – Режим доступа: по подписке.

9.2. Дополнительная литература.

1. Толстова, Т.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении сколиоза : методическое пособие / Т.И. Толстова. - Германия : Palmarium Academic Publishing, 2017. - 52 с. - ISBN 978-3-659-72447-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1062986> – Режим доступа: по подписке.

2. Анкудинов, Н. В. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Анкудинов Н.В. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780464> – Режим доступа: по подписке.

3. Рекша, Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> – Режим доступа: по подписке.

Интернет-источники

ЭБС Znanium.com - <https://new.znanium.com>

1. otherreferats.allbest.ru – «Allbest»
2. edu.glavprav.ru – «ГлавСправ»
3. images.yandex.ru – «Все для спорта»
4. fizkult-ura.ru/system/files/imce...adaptivnaya – «Физкультура»

«Элективные курсы по физической культуре»

Разработчик **Александрова Е.В.**, доцент

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предназначена для реализации требований федерального государственного образовательного стандарта к уровню подготовки выпускников (бакалавров) по образовательной программе «37.03.01 Психология». Данный курс может способствовать усвоению основных теоретических положений дисциплины, решению задач профессиональной ориентации студентов, формированию профессиональной направленности мышления и профессиональной позиции.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данному направлению подготовки, Положением о рабочей программе МГГЭУ от 02.09.2014 г., учебным планом и графиком учебного процесса по данному направлению подготовки.

Рабочая программа содержит следующие элементы: титульный лист, сведения о разработчике и согласовании программы, цель и задачи, формируемые компетенции, место дисциплины в структуре образовательной программы, содержание тем, объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план, используемые образовательные технологии и формы контроля, условия реализации программы (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых основных учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины. Оценка результатов освоения дисциплины выстроена логически грамотно.

Перечень компетенций содержит все компетенции, предусмотренные ФГОС и учебным планом направления подготовки. Требования к знаниям, умениям, навыкам обучающегося, формируемым в процессе освоения дисциплины, соответствуют ФГОС. Содержание программы дисциплины соответствует общей трудоемкости, предусмотренной учебным планом.

Пункт «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» соответствует нормативным требованиям - в списке основной литературы приведены издания, выпущенные не позднее 2013 года, соответствующие требованиям к учебным изданиям.

Заключение:

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе МГГЭУ.

Рецензент:

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тесты по общей физической подготовленности для студентов специальной группы.

Тесты / Оценка		5	4	3
Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	50	40-49	30-39
	Ж	40	30-39	20-29
Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50	44-49	38-43
	Ж	46	40-45	35-39
Подтягивание (кол-во раз)	М	15	11-14	7-10
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15	11-14	7-10
Лежа на животе - положение «лодочка»	М	100	90-99	80-89
	Ж	90	80-89	70-79
Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	М	90	81-89	71-80
	Ж	60	51-59	41-50
Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8	+2 +7	-4 +1
	Ж	+14	+8 +13	+2 +7

Студент освобождается от выполнения теста, если имеются медицинские противопоказания.

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике (для студентов занимающихся в подгруппе А1).

Нормативы	Год обучения								
	I			II			III		
	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
3. Челночный бег 3×10 (сек)	8,8	8,2	7,4	8,6	8,0	7,4	8,4	7,8	7,2
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12
5. Прыжок в длину с места(см)	190	200	210	195	205	215	200	210	220
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
3. Челночный бег 3×10 (сек)	9,3	9,0	8,7	9,0	8,8	8,6	8,9	8,7	8,5
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12
5. Прыжок в длину с места (см)	140	165	180	160	175	185	165	180	190

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по настольному теннису

Нормативы	Год обучения								
	I			II			III		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Набивание мяча открытой стороной ракетки о стену (кол-во раз)	15	25	35	20	30	40	25	35	45
4. Набивание мяча тыльной стороной ракетки о стену (кол-во раз)	15	25	35	20	30	40	25	35	45
5. Удержание мяча справа на право (кол-во раз)	5	10	15	5	10	15	15	20	25
6. Удержание мяча с лева налево (кол-во раз)	5	10	15	5	10	15	15	20	25
7. Подача мяча (кол-во раз из 10 попыток)	5	6	7	6	7	8	7	8	9

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

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

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

Нормативы	Год обучения								
	I			II			III		
	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
2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)	5	6	7	6	7	8	7	8	9
3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	4	5	6	5	6	7
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