

**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

«31»  2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

образовательная программа направления подготовки  
**Журналистика 42.03.02**

**Б.1. В.12, Вариативная часть**

Профиль подготовки  
**Социально - гуманитарная журналистика**

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1-4 семестр 1-7

Москва  
2018

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 951 от 07 августа 2014 г. Зарегистрировано в Минюсте России « 25 » августа 2014 г №33777

Составители рабочей программы:  
МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК Е.В. Журавлёва

место работы, занимаемая должность  
Журавлёв Е.В. Журавлёва 27.08 2018 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рецензент:  
кандидат биологических наук МАДИ Л.В. Щербакова

место работы, занимаемая должность  
Щ Л.В. Щербакова 27.08 2018 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
Учебно-методического управления  
" 31.08 2017 г. anf Дмитриева И.Г.  
дата подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО

Декан  
факультета  
" 31.08 2017 г. Тарасюк Тарасюк Е.А.  
дата подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой  
" 31.08 2017 г. Ю. Мешалкина Мешалкина Ю.В.  
дата подпись ФИО

РАССМОТРЕНО  
ОДОБРЕНО И  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГГЭУ  
Пр. № 08 " 31.08.18 г.

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

### **1.1. Цели и задачи изучения 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. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение физической культуры в развитии человека;

- уметь практически применять навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;

- владеть, развивать и совершенствовать двигательные качества и выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;

- методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья.

Владеть компетенциями:

Код компетенции	Наименование результатов обучения
ОК-9	-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК- 3	способность анализировать, оценивать и редактировать медиатексты, приводить их в соответствие с нормами, стандартами, форматами, стилями, технологическими требованиями, принятыми в СМИ разных типов

### **1.3. Место дисциплины в структуре ОПП.**

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 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».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре » формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура».

Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны 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. Все это в целом находит свое отражение в

психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## 2. Содержание дисциплины.

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.	Тестирование, реферат
2 раздел	Волейбол	Правила игры и техника безопасности игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения. Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Прием мяча и подача. подача мяча: нижняя и верхняя. Нападающий удар, способы блокирования. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Тестирование, реферат
3 раздел	Баскетбол	Техника безопасности игры в баскетбол. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Тестирование, реферат
4 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и	Тестирование, реферат

		его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	
5 раздел	Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Тестирование, реферат
6 раздел	Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения на формирование осанки. Акробатические упражнения.	Тестирование, реферат

#### Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	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.	Тестирование, реферат

		<p>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>	
2	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
3	Оздоровительная гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.</p>	Тестирование, реферат
4	Атлетическая гимнастика	<p>Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения со бодибарами, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах,</p>	Тестирование, реферат

		тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	
5	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. Поддачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство.	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.

## 3. Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость, часов								
	семестр								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>328</b>
<b>Аудиторная работа:</b>									



Практические занятия (ПЗ)	36	44	54	44	54	52	44	-	328
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет(З)	-	-	-	-	+	+	+	-	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Вид итогового контроля (указать вид контроля)</b>	-	-	-	-	зач	зач	зач	-	зачёт

#### 4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-7 семестре

Студенты основной группы здоровья

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
2.	Волейбол	24	-	24	-	-
6.	Гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
3.	Баскетбол	26	-	26	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	18	-	18	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
2.	Волейбол	40	-	40	-	-
6.	Гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-

4 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	8	-	8	-	-
3.	Баскетбол	24	-	24	-	-
5.	Мини-футбол	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
5 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1.	Легкая атлетика	14	-	14	-	-
2.	Волейбол	26	-	26	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	14	-	14		
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
6 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	52	-	52	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
3.	Баскетбол	24	-	24	-	-
5.	Мини-футбол	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-
7 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
1.	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2.	Волейбол	24	-	24	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	10	-	10		
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
	<i>Всего:</i>	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР

			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1.	Подвижные игры, эстафеты	12	-	12	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
5.	Настольный теннис	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	12	-	12	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	22	-	22	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
1.	Подвижные игры, эстафеты	20	-	20	-	-
5.	Настольный теннис	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	8	-	8	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	24	-	24	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	14	-	14	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	26	-	26	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
4.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	52	-	52	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	14	-	14	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	24	-	24	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	24	-	24	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

## 5. Тематический план учебной дисциплины

Студенты основной группы здоровья

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		Объем часов/зачетных единиц	Образователь-ные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2		3	4	5	6
	1 курс		80			
1 семестр	Практические занятия		36 часов	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Волейбол				
	2	Гимнастика				
2 семестр						
	Практические занятия		44 часов	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Баскетбол				
	2	Атлетическая гимнастика				
	2 курс		98			
3 семестр	Практические занятия		54 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Волейбол				
	2	Гимнастика				
4 семестр						
	Практические занятия		44 часов	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Атлетическая гимнастика				
	2	Баскетбол				
	3	Мини-футбол				

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
	3 курс	106			
5 семестр	<b>Практические занятия</b>	54 часов	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1 Легкая атлетика				
	2 Волейбол				
	3 Атлетическая гимнастика				
6 семестр	<b>Практические занятия</b>	52 часов	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1 Атлетическая гимнастика				
	2 Баскетбол				
	3 Мини-футбол				
	4 курс	44			
7 семестр	<b>Практические занятия</b>	44 часов	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1 Легкая атлетика				
	2 Волейбол				
	3 Атлетическая гимнастика				
<b>Всего:</b>		<b>328 часов</b>			

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные	Объем часов/	Образователь	Формируемые	Формы
--------------	---	--------------	--------------	-------------	-------

разделов и тем	работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		зачетных единиц	-ные технологии	компетенции	текущего контроля
1	2		3	4	5	6
	1 курс		80			
1 семестр	Практические занятия		36 часов	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	Настольный теннис				
2 семестр	Практические занятия		44 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Оздоровительная гимнастика				
	3	Атлетическая гимнастика				
	2 курс		98			
3 семестр	Практические занятия		54 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Подвижные игры, эстафеты				
	3	Настольный теннис				
4 семестр			44 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	Практические занятия					
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Оздоровительная гимнастика				
	3	Атлетическая гимнастика				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов/ зачетных единиц	Образователь- ные технологии	Формируе- мые компетенц ии	Формы текущего контроля
1	2	3	4	5	6
	3 курс	106			

<b>5 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		54 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Оздоровительная гимнастика				
	3	Атлетическая гимнастика				
<b>6 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		52 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Оздоровительная гимнастика				
	3	Атлетическая гимнастика				
	<b>4 курс</b>		44			
<b>7 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		44 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование , реферат
	1	Фитбол-гимнастика				
	2	Оздоровительная гимнастика				
	3	Атлетическая гимнастика				
<b>Всего:</b>			<b>328 часов</b>			



## **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	36
2.	ПР	Работа в парах, группах	44
3.	ПР	Работа в парах, группах	54
4.	ПР	Работа в парах, группах	44
5.	ПР	Работа в парах, группах	54
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. 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.

### **7.2. Темы рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий.**

1. Гимнастика как вид спорта.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Значение гимнастики в физическом воспитании.
4. История развития волейбола.
5. Основные правила игры в волейбол.
6. Основные приемы игры в волейбол.
7. Баскетбол и его разновидности.
8. История развития баскетбола.
9. Современное состояние баскетбола в России.
10. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе.
11. История развития футбола.
12. Правила игры в футбол.
13. Техника основных движений и методика обучения им в футболе.
14. Средства и методы восстановления в спорте.
15. Легкая атлетика и ее разновидности.
16. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.

17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Направления атлетической гимнастики.
19. Комплекс упражнений для определенных групп мышц.
20. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом.
21. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
22. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре.
23. История возникновения фитбол-гимнастики.
24. Классификация упражнений фитбол-гимнастики.
25. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы.
26. История возникновения оздоровительной гимнастики.
27. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА.

### 7.3. Критерии оценки зачета.

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

1. если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала;
2. выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

1. основное содержание учебного материала не раскрыто;
2. допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы.

### 8. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования 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.
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 JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный, тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук) грузоблочный CT 2010G, тренажер JOHNS Club line

		(вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный, тренажер гиперэкстензия горизонтальная, скамья многофункциональная Body craft 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, МВ-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2, МВ-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2, МВ-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, футбол 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. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/catalog/product//catalog/product/4432558>
2. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим 5-7695-9726-8 : 536.80. <http://znanium.com/catalog/product/511522>

## 9.2 Дополнительная литература.

1. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе: Монография / Скурихина Н.В. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 160 с.: ISBN 978-5-7638-3478-9 - Режим доступа:<http://znanium.com/catalog/product/974431>
2. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины для организации самостоятельной работы студентов

Электронно-библиотечная система «Znanium.com» - <http://znanium.com>

## 9.3. Интернет-источники

otherreferats.allbest.ru – «Allbest»

edu.glavsprav.ru – «ГлавСправ»

images.yandex.ru – «Все для спорта»

fizkult-ura.ru/system/files/imce...adaptivnaya-«Физкультура»

## 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:

$$R = 0,1 (\text{ЧССп} + \text{ЧССн} + \text{ЧСС1} - 200).$$

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-носовая* (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

### 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

Таблица 2

## Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике.

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

Таблица 3

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу.

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Верхняя передача двумя руками над	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20



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

Таблица 4

**Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу.**

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

Таблица 5

**Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу.**

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	8	10
2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек	10,7-11,1	10,0-10,6	9,7-10,1	10,3-10,7	9,8-10,2	9,3-9,7	9,3-9,5	8,9-9,2	8,5-8,8	8,7-8,9	8,5-8,6	8,1-8,4

3. Верхняя передача мяча на дальность, м	20	25	30	25	30	35	35	40	45	40	45	50
4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м	9	11	13	13	15	17	17	19	21	21	23	25

Таблица 6

**Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по атлетической гимнастике.**

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