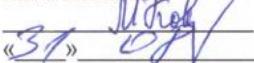


**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»**

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по организации
образовательной деятельности
М.А. Ковалёва

 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

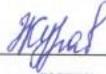
Курс 1-4 семестр 1-7

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:
МГТЭУ, старший преподаватель кафедры АФК Е.В. Журавлёва

место работы, занимаемая должность


подпись

Е.В. Журавлёва
Ф.И.О.


27.08 2018 г.
Дата

Рецензент:
кандидат биологических наук МАДИ Л.В. Щербакова

место работы, занимаемая должность


подпись

Л.В. Щербакова
Ф.И.О.


27.08 2018 г.
Дата

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Учебно-методического управления


"31" 08

2017 г.


подпись

Дмитриева И.Г.
ФИО

СОГЛАСОВАНО

Декан

факультета


"31" 08

2017 г.


подпись

Тарасюк Е.А.
ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой


"31" 08

2017 г.


подпись

Мешалкина Ю.В.
ФИО

РАССМОТРЕНО
ОДОБРЕНО И
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МГТЭУ
ПР № 08 "31.08.18" 200 — 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-ценостного 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 отпущеных 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-ценостного 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 флагкам. 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. Подачи 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 объеме 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	
Общая трудоемкость	36	44	54	44	54	52	44	-	328
Аудиторная работа:									

<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	36	44	54	44	54	52	44	-	328
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Зачет(3)</i>	-	-	-	-	+	+	+	-	+
<i>Реферат (Р)</i>	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<i>Контрольное тестирование (К)</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вид итогового контроля (указать вид контроля)	-	-	-	-	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	
1 семестр							
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-	-
2.	Волейбол	24	-	24	-	-	-
6.	Гимнастика	12	-	12	-	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-	-
2 семестр							
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-	-
3.	Баскетбол	26	-	26	-	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	18	-	18	-	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-	-
3 семестр							
	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>	328	-	328	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

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

			Л	ПЗ	ЛР	
1 семестр						
	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	-	-
2 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	12	-	12	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	22	-	22	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
3 семестр						
	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	-	-
4 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	8	-	8	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	24	-	24	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
5 семестр						
	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	-	-

6 семестр

	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	52	-	52	-	-
2.	Фитбол-гимнастика	14	-	14	-	-
3.	Оздоровительная гимнастика	24	-	24	-	-
4.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-

7 семестр

	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	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Волейбол				
	2 Гимнастика				
2 семестр	Практические занятия	44 часов	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Баскетбол				
	2 Атлетическая гимнастика				
	2 курс	98			
3 семестр	Практические занятия	54 часа	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Волейбол				
	2 Гимнастика				
4 семестр	Практические занятия	44 часов	Работа в группах, игра	OK- 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	Практические занятия	54 часов	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Легкая атлетика				
	2 Волейбол				
	3 Атлетическая гимнастика				
6 семестр	Практические занятия	52 часов	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Атлетическая гимнастика				
	2 Баскетбол				
	3 Мини-футбол				
	4 курс	44			
7 семестр	Практические занятия	44 часов	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Легкая атлетика				
	2 Волейбол				
	3 Атлетическая гимнастика				
Всего:		328 часов			

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					
	Практические занятия	44 часа	Работа в группах, игра	ОК- 9	Тестирование, реферат
	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	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2	3	4	5	6
	3 курс	106			

5 семестр	Практические занятия	54 часа	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 Оздоровительная гимнастика				
	3 Атлетическая гимнастика				
6 семестр	Практические занятия	52 часа	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование, реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 Оздоровительная гимнастика				
	3 Атлетическая гимнастика				
	4 курс	44			
7 семестр	Практические занятия	44 часа	Работа в группах, игра	OK- 9	Тестирование , реферат
	1 Фитбол-гимнастика				
	2 Оздоровительная гимнастика				
	3 Атлетическая гимнастика				
	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	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 СТ 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 штагни «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.

- 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.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/catalog/product//catalog/product/4432558>
- 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.

- 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>
- 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 ЧССв 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-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

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)	M	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	M	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	M	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Лежа на животе - положение «лодочка»	M	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	M	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	M	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

Таблица 2

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике.

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

Таблица 3

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу.

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

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 стоеч 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.)	M	35-39	40-44	45	40-44	45-49	50	50-54	55-59	60	50-54	55-59	60
	Ж	25-29	3-34	35	30-34	35-39	40	40-44	45-49	50	40-44	45-49	50
2.Подтягивания на турнике (кол-во раз)	M	5	9	12	7	10	15	9	12	16	9	12	16
3.Отжимания от пола (кол-во раз)	Ж	10	15	18	12	16	20	15	20	25	15	20	25
4. Планка (сек./мин.)	M	40сек	1мин	1,5мин	1 мин	1,5мин	2мин	1,2мин	1,5мин	2 мин	1,2мин	1,5мин	2 мин.
	Ж	20сек	40сек	1мин	40сек	1 мин	1,2мин	1 мин	1,2мин	1,5мин	1 мин	1,2мин	1,5мин
5.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	M	60	80	100	80	100	120	100	120	140	100	120	140
	Ж	80	100	120	100	120	140	120	140	160	120	140	160