

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

---

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по организации  
образовательной деятельности

Пузанкова Е.Н. 

«26» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре**

---

образовательная программа направления подготовки	39.03.01	Социология	
блока	шифр	наименование подготовки	
Б1.В.24	Дисциплина (модуль)	вариативная	часть
шифр	наименование блока	наименование части	

**Профиль подготовки**  
Социология социальной сферы

---

Уровень образования  
Бакалавриат

---

Форма обучения: очная

Курс 1-4 семестр 1-7

Москва  
2019

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 39.03.01 «Социология» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 75 от 05 февраля 2018 г. Зарегистрировано в Минюсте России « 28 » февраля 2018 г. № 50182.

Составители рабочей программы: ст. преподаватель кафедры АФК Бархатов М.Н.



26.08.2019

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2019 г.)

Рецензент: преподаватель кафедры АФК Великогло Н.А.



26.08.2019

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела

«26» августа 2019 г.  
(дата)



(подпись)

Дмитриева И. Г.  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

«26» августа 2019 г.  
(дата)



(подпись)

Тарасюк Е.А.  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

«26» августа 2019 г.  
(дата)



(подпись)

Ахтырская В.А.  
(Ф.И.О.)

“ РАССМОТРЕНО  
ОДОБРЕНО И  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГЛУ  
Пр. № 8 30 08 2019 г.

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 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. Требования к результатам освоения дисциплины

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды физических упражнений;</li> <li>• научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>• использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul>

		Владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</li> </ul>
--	--	---

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

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего, часов			Очная форма			
				Курс, часов			
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма	1	2	3	4
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	328			72	88	116	52
Лекции							
Практические занятия	328			72	88	116	52
Лабораторные занятия							
Самостоятельная работа обучающихся							

Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:							
Контрольная работа							
Курсовая работа							
Зачет							
Экзамен							
Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)	<b>328</b>						

## 2.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

### Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.	УК-7
2 раздел	Волейбол	Правила игры и техника безопасности игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения. Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Прием мяча и подача. подача мяча: нижняя и верхняя.  Нападающий удар, способы блокирования. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением	УК-7

		освоенных элементов техники.	
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	УК-7
4 раздел	Баскетбол	Техника безопасности игры в баскетбол.  Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места.  Штрафной бросок.  Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	УК-7
5 раздел	Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	УК-7
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.	УК-7

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Фитбол-гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. ОРУ с фитболом. Упражнения с использованием мяча как опоры. Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнения с использованием мяча как отягощение. Упражнения с использованием мяча как амортизатор, как массажер, как препятствие.	УК-7
2 раздел	Оздоровительная гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	УК-7
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения со бодибарами, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	УК-7
4 раздел	Настольный теннис	Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов.	УК-7

		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.	
5 раздел	Подвижные игры, эстафеты	Основы техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с предметом. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты для развития основных физических качеств.	УК-7

### 2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Легкая атлетика	-	42	-	42	Тестирование, реферат
2	Волейбол	-	98	-	98	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	76	-	76	Тестирование, реферат
4	Баскетбол	-	60	-	60	Тестирование, реферат
5	Мини-футбол	-	40	-	40	Тестирование, реферат
6	Гимнастика		12		12	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Фитбол-гимнастика	-	88	-	88	Тестирование, реферат
2	Оздоровительная гимнастика	-	134	-	134	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	82	-	82	Тестирование, реферат
4	Настольный теннис	-	12	-	12	Тестирование, реферат
5	Подвижные игры, эстафеты	-	12	-	12	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

**2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий**

Не предусмотрено учебным планом

**2.5. Планы практических занятий**

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
2.	Волейбол	24	-	24	-	-
6.	Гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
3.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
4.	Баскетбол	12	-	12	-	-
5.	Мини-футбол	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2.	Волейбол	20	-	20	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
4.	Баскетбол	20	-	20	-	-
5.	Мини-футбол	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Легкая атлетика	20	-	20	-	-
2.	Волейбол	28	-	28	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	62	-	62	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
3.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
4.	Баскетбол	28	-	28	-	-
5.	Мини-футбол	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>7 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	Легкая атлетика	12	-	12	-	-
2.	Волейбол	26	-	26	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

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

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
2.	Оздоровительная гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	20	-	20	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	20	-	20	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	28	-	28	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	62	-	62	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	28	-	28	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>7 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	26	-	26	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

### **3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОВЗ (ПОДА).**

В специальной группе занимаются студенты, имеющие нарушения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физической нагрузки и определённого, соответствующего двигательным возможностям подбора физических упражнений. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: «А» и «Б».

В подгруппу «А» включаются студенты, имеющие III группу инвалидности, а также после инфекционных заболеваний, операций и травм по рекомендации врача. Студенты, занимающиеся в подгруппе «А» подлежат промежуточной аттестации и поэтому занимаются в полном объёме по разработанной учебной программе с учётом индивидуальных показаний и противопоказаний выполнения отдельных физических упражнений.

Подгруппа «А», в свою очередь, делится на две подгруппы «А1» и «А2». В подгруппу «А1» включаются студенты, которым показана активная двигательная деятельность (бег, прыжки, подвижные и спортивные игры). Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

В подгруппу «А2» включаются студенты, которым по состоянию здоровья противопоказана активная двигательная деятельность по данной программе. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

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

Студенты специальных групп, освобождённые врачом от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при индивидуальных нарушениях в состоянии здоровья.

Из медицинской практики известно, что студенты с ПОДА имеют сопутствующие заболевания терапевтического характера, поэтому формы организации и методика проведения занятий адаптивной физической культурой должны быть направлены не только на коррекцию опорно-двигательного аппарата, но и на укрепление кардиореспираторной системы, повышению адаптационных резервов организма и эмоциональной устойчивости.

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

Образовательный раздел программы предусматривает:

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

Оздоровительная направленность средств адаптивного физического воспитания предусматривает:

- повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды,
- укреплению сердечно-сосудистой, кардиореспираторной и иммунной систем организма,
- укрепление мышц, способствующих удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата,
- развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций.

Принцип оздоровительной направленности обязывает организовывать физическое воспитание так, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающие функции.

Реабилитация направлена на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных упражнений:

- «стретч» для растяжения отдельных групп мышц;
- суставная и дыхательная гимнастика;
- применение специальных видов тренажеров и психомышечной тренировки;
- сознательное управление произвольным тонусом мышц и психоэмоциональным состоянием.

Воспитательная направленность заключается в воспитании средствами адаптивной физической культуры смелости, решительности, настойчивости в проявлении физических

качеств, умение формировать осанку, правил поведения в критических ситуациях, связанных с осложнением заболевания.

Формы проведения практических занятий различны по организации и методическому обеспечению. Включают в себя все многообразие средств и методов физкультурного воспитания:

- занятия с использованием общеразвивающих упражнений;
- занятия с использованием тренажерных устройств и приспособлений;
- занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощения.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

##### **4.1. Перечень основной литературы**

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

##### **4.2. Перечень дополнительной литературы**

1. 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 - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/967799>
2. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна; МГГЭУ. - М.: МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: <http://portal.mgsi.ru/upload/iblock/94c/jeydy%20slmihaowna.pdf>

##### **4.3. Программное обеспечение**

Не используется.

##### **4.4. Электронные ресурсы**

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

#### **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
--------	--	--

1	Игровой спортивный зал	<p>Мячи волейбольные – 21 шт.; мячи баскетбольные – 17 шт.; мячи футбольные – 7 шт.; гимнастические коврики – 18 шт.; медбол TORRES 2 кг – 6 шт.; медбол TORRES 3 кг – 4 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; ракетки для н/тенниса – 14 шт.; ракетки для бадминтона – 30 шт.; скамейка гимнастическая – 2 шт.; стол для настольного тенниса – 1 шт.; конусы – 18 шт.; мешок для мячей – 2 шт.; эспандер – 8 шт.; гимнастические обручи – 8 шт.; прыгалки – 15 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; сетка для н/т – 3 шт.; скоростная лестница – 3 шт.; канат – 1 шт.; насос для мячей – 2 шт.; шахматы – 5 шт.; шашки – 5 шт.</p>
2	Тренажерный зал (№506)	<p>Зеркала во всю стену – 7 шт.; тренажер «Жми вверх» (грузоблок) – 1 шт.; кроссовер на основе реабилитационной рамы – 1 шт.; стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями – 1 шт.; гриф штанги L-2200 mm d-50mm – 2 шт.; гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг) – 1 шт.; тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм) – 1 шт.; гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2 шт.; MB-31-15 диск</p>

		<p>обрезиненный 30 мм – 2 шт.;          MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; MB-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2 шт.; жим ногами Bodi SoliD – 1 шт.; гравитрон Steel Flex Hope – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный – 1 шт.; гиперэкстензия – 2 шт.; кроссовер Bodi SoliD – 1 шт.; машина СМИТА Bodi SoliD – 1 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 2,5 кг OXYGEN – 6 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 5 кг OXYGEN – 4 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 10 кг OXYGEN – 8 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 20 кг OXYGEN – 2 шт.; гантельный ряд Matrix обрезиненный – 10 пар (от 2,5 кг до 25 кг.); подставка под гантели MATRIX -1 шт., подставка под диски MATRIX – 2 шт.; скамья для скручивания MATRIX – 1 шт.; скамья горизонтальная MATRIX MAGNUM – 2 шт.;</p> <p>скамья регулируемая – 2 шт.; тренажер на сгибание и разгибание ног – 1 шт.; рукоятки для тяги – 4 шт.; бодибар – 10 шт.; татами – 1 шт.</p>
3	Гимнастический зал (№501)	<p>Зеркала во всю стену и шведская стенка – 6 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степ-платформа AEROFIT – 6 шт.; степ-доска Aerobic Step 3-х уровневая – 5 шт.; скамейка</p>

		<p>гимнастическая – 6 шт.; гимнастические коврики для йоги – 10 шт.; фитбол-мячи – 14 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гантели 1 кг – 10 шт.; гантели 2 кг – 10 шт.; утяжелители – 10 шт.; стол – 1 шт.; стул – 4 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; весы электрические с ростомером – 1 шт.</p>
4	Зал АФК (№502)	<p>Зеркала во всю стену – 5 шт.; простой педальный тренажер MINE BIKE (Мини Байк) – 1 шт.; устройство для восстановления навыков ходьбы «PIO» (ПИО) – 2 шт.; степпер MATRIX – 1 шт.; велоэргометр MATRIX – 1 шт.; эллиптический эргометр MATRIX – 1 шт.; эллипсоид – 2 шт.; гребной тренажер – 1 шт.; беговая дорожка Body Sculpture электрическая, складная – 2 шт.; реабилитационные дорожки с поручнями – 2 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук, грузоблочный) – 1 шт.; ленточный вибромассажер – 2 шт.; тренажер сведение/разведение ног – 1 шт.; пирамида для гантелей на 8 пар – 1 шт.; гантель 1 кг – 2 шт.; гантель 2 кг – 2 шт.; гантель 3 кг – 2 шт.; гантель 4 кг – 2 шт.; гантель 5 кг – 2 шт.; гантель 6 кг – 2 шт.; гантель 8 кг – 2 шт.; гантель 10 кг – 2 шт.; массажные обручи – 3 шт.</p>
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров	<p>Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт.</p>

## 6. ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

№	Критерии оценки	
	«незачтено»	«зачтено»
<b>ЗНАТЬ</b>		
1	<p>Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.</p> <p>Не знает видов физических упражнений и понятий об основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Не знает основ безопасности жизнедеятельности, телефонов служб спасения</p>	<p>Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале.</p> <p>Знает основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>
<b>УМЕТЬ</b>		
2	<p>Студент испытывает затруднения в проведении самостоятельного занятия.</p> <p>Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры.</p> <p>Не умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Не умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Студент умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Может оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения;</p> <p>Умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p>
<b>ВЛАДЕТЬ</b>		
3	<p>Студент не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> <p>Не владеет навыками поддержания</p>	<p>Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> <p>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или</p>

	безопасных условий жизнедеятельности	чрезвычайных ситуаций; Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности
--	--------------------------------------	---

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.**

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности.

Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет.

### **8.2. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных 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.

### **8.3. Критерии оценки зачета.**

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

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

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тесты для определения уровня функциональных систем организма

#### 1. Ортостатическая проба

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

Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

#### Оценка ортостатической пробы

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

#### 2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

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

#### Оценка теста 1

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

#### 3. Определение коэффициента восстановления

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

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

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

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

#### 4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

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

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

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

### Оценочные нормативы пробы Серкина

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

#### 5. Проба Ромберга

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

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

#### Оценка пробы Ромберга

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

### Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Лежа на животе - положение «лодочка»	М	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	М	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

Таблица 2

## Контрольные тесты для оценки двигательной подготовки 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 подготовки по волейболу

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

Таблица 4

## Контрольные тесты для оценки технической подготовки 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 подготовки 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 подготовки 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
3. 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
4.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

