

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

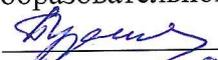
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
инклюзивного высшего образования

«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по организации  
образовательной деятельности

 Е.Н. Пузанкова  
«30» \_\_\_\_\_ 2019 г.

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

образовательная программа направления подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Блок 1. Дисциплины (модули). Вариативная часть

Б1.В.21

Профиль подготовки:

Гражданско-правовой

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Очная форма обучения: курсы 1-4; семестры 1-8

Очно-заочная форма обучения: курсы 1-4; семестры 1-8

Москва 2019

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минобрнауки от 01 декабря 2016 г. № 1511 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)».

Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 декабря 2016 г., регистрационный № 45038.

Составители рабочей программы:

ФГБОУИ ВО МГГЭУ, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры  
(место работы, занимаемая должность)

(подпись) Бархатов М. Н. 26.08 2019 г.  
(Ф.И.О.) (дата)

Рецензент: Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ), кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры  
(место работы, занимаемая должность)

(подпись) Щербакowa В.Л. 26.08 2019 г.  
(Ф.И.О.) (дата)

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г. (подпись) Дмитриева И.Г.  
(дата) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г. (подпись) Ахтырская В.А.  
(дата) (Ф.И.О.)

Р. СОСТАВЕНО  
ОДСЕЯ БНО И  
УЧЕНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГГЭУ  
2019 г. 30.08

## **освоения содержания дисциплины**

### **1.1. Цели и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины:

- 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 обучающемуся 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;

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

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности обучающегося;

- 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 дисциплины (модуля)**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

*знать:*

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в развитии человека;

*уметь:*

- применять навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;
- выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;

- методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья;

*владеть:*

- навыками развития и совершенствования двигательных качеств и выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;
- навыками методически правильного использования средств физического воспитания и укрепления здоровья.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

*знать:*

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в развитии человека;

*уметь:*

- применять навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;
- выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;
- методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья;

*владеть:*

- навыками развития и совершенствования двигательных качеств и выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;
- навыками методически правильного использования средств физического воспитания и укрепления здоровья.

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать *следующими компетенциями:*

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока Б1.В.21. Изучение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 и спорту» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Физическая культура и спорт»

Изучается учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на 1,2,3 и 4 – м курсах в 1-м -7 семестрах ( очная форма обучения), в 1-м – 8-м семестрах ( очно-заочная форма обучения).

## 2. Содержание дисциплины.

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

Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов								
	семестр								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>36</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>328</b>
<b>Аудиторная работа:</b>									
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	36	53	45	54	36	60	44	-	328
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Зачет(З)</i>	-	+	+	+	+	+	+	-	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	-	зач	зач	зач	зач	зач	зач	-	зачёт

Очно-заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов								
	семестр								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>328</b>
<b>Аудиторная работа:</b>									
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	-	-	-	-	4	4	4	4	16
<i>Самостоятельная работа</i>	22	44	42	34	44	52	30	44	312
<i>Зачет(З)</i>	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	-	-	-	-	зач	зач	зач	зач	зачёт

### 3. Структура дисциплины

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.	ОК-8
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.	ОК-8
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.  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).  Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.  Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые,	ОК-8

		пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера).	
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.	ОК-8
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.	ОК-8

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	ОК-8

		амортизатор, как массажер, как препятствие.	
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.	ОК-8
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 штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	ОК-8
4 раздел	БОС-тренинг/общая физическая подготовка (ОФП)	БОС-тренинг релаксации с помощью метода биологической обратной связи (БОС) на основе электроэнцефалографических сигналов. Психоэмоциональная коррекция на основе регистрации и анализа биопотенциалов мозга; тренинг опорно-двигательного аппарата и мышечной активности на основе регистрации и анализа электромиограммы (ЭМГ-БОС тренинг). Обучение управлению отдельными ритмами электрической активности головного мозга (ЭЭГ-БОС тренинг). Адаптивное биоуправление. ОФП: - Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения	ОК-8

		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.	
5 раздел	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.	ОК-8

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

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	-	45	-	45	Тестирование, реферат
2	Волейбол	-	116	-	116	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	32	-	32	Тестирование, реферат
4	Баскетбол	-	80	-	80	Тестирование, реферат
5	Мини-футбол	-	55	-	55	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	Оздоровительная гимнастика	-	45	-	45	Тестирование, реферат
2	Фитбол-гимнастика	-	116	-	116	Тестирование, реферат
3	БОС-тренинг/ОФП	-	32	-	32	Тестирование, реферат
4	Атлетическая гимнастика	-	80	-	80	Тестирование, реферат
5	Настольный теннис	-	55	-	55	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

Очно-заочная 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	-	8	156	164	Тестирование, реферат
	Атлетическая гимнастика	-	8	156	164	Тестирование, реферат
	Итого:	-	16	312	328	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Оздоровительная гимнастика	-	45	-	45	Тестирование, реферат
4	Атлетическая гимнастика	-	80	-	80	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

**5. Тематический план учебной дисциплины.**

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2	Волейбол	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	53	-	53	-	-
1	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
2	Баскетбол	26	-	26	-	-
3	Мини-футбол	17	-	17	-	-
	<i>Итого:</i>	53	-	53	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	45	-	45	-	-
1	Легкая атлетика	15	-	15	-	-
2	Волейбол	30	-	30	-	-
	<i>Итого:</i>	45	-	45	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
2	Баскетбол	24	-	24	-	-
3	Мини-футбол	18	-	18	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2	Волейбол	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	60	-	60	-	-
1	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
2	Баскетбол	30	-	30	-	-
3	Мини-футбол	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	60	-	60	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
1	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2	Волейбол	34	-	34	-	-
	<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	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1	Оздоровительная гимнастика	10	-	10	-	-
2	Фитбол-гимнастика	26	-	26	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	53	-	53	-	-
1	БОС-тренинг/ОФП	10	-	10	-	-
2	Атлетическая гимнастика	26	-	26	-	-
3	Настольный теннис	17	-	17	-	-
	<i>Итого:</i>	53	-	53	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	45	-	45	-	-
1	Оздоровительная гимнастика	15	-	15	-	-
2	Фитбол-гимнастика	30	-	30	-	-
	<i>Итого:</i>	45	-	45	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1	БОС-тренинг/ОФП	12	-	12	-	-
2	Атлетическая гимнастика	24	-	24	-	-
3	Настольный теннис	18	-	18	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1	Оздоровительная гимнастика	10	-	10	-	-
2	Фитбол-гимнастика	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	60	-	60	-	-
1	БОС-тренинг/ОФП	10	-	10	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Атлетическая гимнастика	30	-	30	-	-
3	Настольный теннис	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	60	-	60	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
1	Оздоровительная гимнастика	10	-	10	-	-
2	Фитбол-гимнастика	34	-	34	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

Очно-заочная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	22	-	-	-	22
	<i>Итого:</i>	22	-	-	-	22
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	-	-	44
	<i>Итого:</i>	44	-	-	-	44
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	42	-	-	-	42
	<i>Итого:</i>	42	-	-	-	42
<b>4 семестр</b>						

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	34	-	-	-	34
	<i>Итого:</i>	34	-	-	-	34
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	48	-	4	-	44
1	Легкая атлетика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	48	-	4	-	44
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	56	-	4	-	52
1	Атлетическая гимнастика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	56	-	4	-	52
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	34	-	4	-	30
1	Легкая атлетика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	34	-	4	-	30
<b>8 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	48	-	4	-	44
	Атлетическая гимнастика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	48	-	4	-	44
	<i>Всего:</i>	328	-	16	-	312

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	22	-	-	-	22
	<i>Итого:</i>	22	-	-	-	22
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	-	-	44
	<i>Итого:</i>	44	-	-	-	44
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	42	-	-	-	42
	<i>Итого:</i>	42	-	-	-	42
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	34	-	-	-	34
	<i>Итого:</i>	34	-	-	-	34
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	48	-	4	-	44
1	Оздоровительная гимнастика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	48	-	4	-	44
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	56	-	4	-	52
1	Атлетическая гимнастика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	56	-	4	-	52
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	34	-	4	-	30
1	Оздоровительная гимнастика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	34	-	4	-	30
<b>8 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	48	-	4	-	44

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	Атлетическая гимнастика	4	-	4	-	-
	<i>Итого:</i>	48	-	4	-	44
	<i>Всего:</i>	328	-	16	-	312

## 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.

Очная форма обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	36
2.	ПР	Работа в парах, группах	53
3.	ПР	Работа в парах, группах	45
4.	ПР	Работа в парах, группах	54
5.	ПР	Работа в парах, группах	36
6.	ПР	Работа в парах, группах	58
7.	ПР	Работа в парах, группах	46
<i>Итого:</i>			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 по общей физической подготовленности, оценивающих уровень физического развития студента.

Текущий контроль - тестирование для оценки физической и технической подготовленности. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья (более 50%), оцениваются по итогам написания тематического реферата.

Промежуточный контроль – зачет.

## **7.2. Тематика рефератов для студентов освобожденных от практических занятий.**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Средства и методы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с людьми с ОВЗ.
21. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями слуха и зрения.
22. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями психического и интеллектуального развития.
23. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с поражением опорно-двигательного аппарата.
24. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии.
25. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с соматическими заболеваниями.

## **7.3. 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.

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

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	<p>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.</p>
2	Тренажерный зал №506	<p>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 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</p>

		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, фитбол мячи – 13, гимнастические палки – 10 штук.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 х50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2.

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 9.1. 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.znaniium.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.znaniium.com/catalog/product/567347>

### 9.2. Перечень дополнительной литературы

1. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1031851>
2. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/967799>
3. Применение биологической обратной связи на занятиях адаптивной физической культурой в вузе : учебное пособие / Министерство образования и науки РФ, МГГЭУ; сост. Е.В. Александрова, Е.В. Журавлева, О.В. Шерченкова. - М. : МГГЭУ, 2018. - 90 с.

- <http://portal.mgsi.ru/upload/iblock/7ea/aktqq%20noxoyoechiyi.pdf>. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.
4. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза : учебно-методическое пособие / Е. В. Збарзская ; Министерство образования и науки РФ, МГГЭУ. - М. : МГГЭУ, 2016. - 96 с. - <http://portal.mgsi.ru/upload/iblock/94c/jeudy%20slmihaowna.pdf>. - ISBN 978-5-9799-0080-3. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.

### **9.3. Программное обеспечение**

Не используется.

### **9.4. Электронные ресурсы**

Электронная библиотека «Знаниум»: <https://znanium.com>

Электронная библиотека «Юрайт»: <https://urait.ru/>

1. [otherreferats.allbest.ru](http://otherreferats.allbest.ru) – «Allbest»
2. [edu.glavsprav.ru](http://edu.glavsprav.ru) – «ГлавСправ»
3. [fizkult-ura.ru](http://fizkult-ura.ru)-«Физкультура»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тесты для определения уровня функциональных систем организма

#### 1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССпв положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп. Вычислить разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

#### Оценка ортостатической пробы

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

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

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

#### Оценка теста 1

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

#### 3. Определение коэффициента восстановления

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

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

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

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

#### 4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

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

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

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

### Оценочные нормативы пробы Серкина

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

#### 5. Проба Ромберга

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

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

#### Оценка пробы Ромберга

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

## 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 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 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 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

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Номер и дата протокола заседания УМС	Перечень измененных пунктов
1.	31.08.2020, протокол № 1	Обновлены сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины (п.8). Обновлен список литературы, список современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, список лицензионного программного обеспечения в (п. 10).