

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

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по  
учебно-методической работе  
М.А. Ковалёва

« 31 » 09 / 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

образовательная программа направления подготовки	40.03.01	Юриспруденция
блока	шифр	наименование подготовки
<u>Б1.Б.12</u>	<u>Дисциплина (модуль)</u>	<u>базовая</u>
шифр	наименование блока	наименование части
		часть

### Профиль подготовки Гражданско-правовой

Уровень образования  
Бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс 1-2 семестр 1-4

Москва  
2020

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1511 от 1 декабря 2016 г. Зарегистрировано в Минюсте России «29» декабря 2016 г. № 45038.

Составители рабочей программы:

МГГЭУ, доцент кафедры АФК

место работы, занимаемая должность

  
подпись

Е.В. Морозова

Ф.И.О.

26 августа 2020 г.

Дата

Рецензент:

МГГЭУ, кандидат педагогических наук, доцент

место работы, занимаемая должность

  
подпись

Руденко И.Л.

Ф.И.О.

26 августа 2020 г.

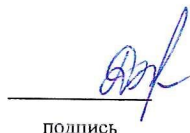
Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2020 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
учебного отдела

«31» 08 2020 г.  
Дата

  
подпись

И.Г. Дмитриева

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Декан

«31» 08 2020 г.  
Дата

  
подпись

Р.М.ХАКИМОВ

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой

«31» 08 2020 г.  
Дата

  
подпись

В.А. Ахтырская

Ф.И.О.

РАССМОТРЕНО  
ОДОБРЕНО И  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГГЭУ  
№ 01 от 31.08.2020 г.

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

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

Цель изучения дисциплины:

- формирование у обучающихся 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.

Задачи изучения дисциплины:

- 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 обучающегося к будущей профессии;

- 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:*

- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося, ее социально-биологические основы;

- физическая культура и спорт как социальные феномены общества;

- законодательство о физической культуре и спорте;

- физическую культуру личности;

- основы здорового образа жизни обучающегося;

- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности обучающегося;

- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания обучающегося;

- спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся;

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;

*уметь:*

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

*владеть:*

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

- навыками развития и совершенствования двигательных качеств и выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;

- навыками методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.Б.12 Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: школьная программа по физической культуре. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 2. Содержание дисциплины.

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

Вид работы	Трудоемкость, часов								Всего
	семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>72</b>
<b>Аудиторная работа:</b>									
<i>Лекции (Л)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	18	18	18	18	-	-	-	-	72
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Зачет(З)	-	+	-	+	-	-	-	-	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	-	-	-	-	+
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	-	-	-	-	+
<b>Вид итогового контроля (указать вид контроля)</b>	-	зач	-	зач	-	-	-	-	зачёт

### 3. Структура дисциплины

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	ОК-8

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	ОК-8

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

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Общая физическая подготовка	-	72	-	72	Тестирование, реферат
	Итого:		72		72	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Общая физическая подготовка	-	72	-	72	Тестирование, реферат
	Итого:	-	72	-	72	

**5. Тематический план учебной дисциплины.**

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работ а СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работ а СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>2 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>3 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работ а СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-



## Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-
	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>2 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-

1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-
	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>3 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-
	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-

	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-
	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-

## **6. Образовательные технологии.**

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: игровые и групповые технологии (технологии игры в группе), соревновательные технологии, технология уровневой дифференциации, индивидуализация обучения, информационно-коммуникационная технология.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	18
2.	ПР	Работа в парах, группах	18
3.	ПР	Работа в парах, группах	18
4.	ПР	Работа в парах, группах	18
Итого:			72

## **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. 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. Комплекс упражнений с эластичной лентой.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Комплекс упражнений с набивным мячом.
21. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### 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	Мячи волейбольные – 19 шт.; мячи баскетбольные – 18 шт.; мячи футбольные – 10 шт.; гимнастические коврики – 30 шт.; медбол TORRES 1 кг – 4 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.
2	Тренажерный зал (№506)	Зеркала во всю стену – 7 шт.; тренажер «Жми вверх»

		<p>(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 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</p>
--	--	---

		MATRIX -1 шт., подставка под диски MATRIX – 2 шт.; скамья для скручивания MATRIX – 1 шт.; скамья горизонтальная MATRIX MAGNUM – 2 шт.; скамья регулируемая – 2 шт.; тренажер на сгибание и разгибание ног – 1 шт.; рукоятки для тяги – 4 шт.; бодибар – 10 шт.; татами – 1 шт.
3	Гимнастический зал (№501)	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 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.
4	Зал АФК (№502)	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 – 1шт.; 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.
		Ограждение по периметру

5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров	высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт.
---	---	--

## 9. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные занятия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются совместно с другими обучающимися в общих группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий.

При этом необходимо учитывать несколько аспектов:

- особенности нозологии студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психоэмоциональное состояния студентов;
- психологический климат, который сложился в студенческой группе;
- настрой отдельных студентов и группы в целом на процесс обучения.

При организации учебных занятий в общих группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе.

В образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными особенностями здоровья, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

Специфика обучения юриспруденции инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья предполагает использование игрового, практико-ориентированного, занимательного материала, который необходим для получения знаний и формирования необходимых компетенций. Подготовка студентами заданий для семинарских занятий должна сочетать устные и письменные формы в соответствии с их особенностями здоровья.

Для того чтобы предотвращать наступление у студентов с инвалидностью и обучающихся имеющих ограниченные возможности здоровья быстрого утомления можно использовать следующие методы работы:

- чередование умственной и практической деятельности;
- преподнесение материала с использованием средств наглядности;
- использование технических средств обучения, чередование предъявляемой на слух информации с наглядно-демонстрационным материалом.

При освоении дисциплин инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение должно отводиться проведению с ними индивидуальной работы со стороны преподавателей. В индивидуальную работу включается:

- индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы;
- индивидуальная воспитательная работа.

**Особенности обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.** Для студента имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимо посоветовать использовать вспомогательные средства для усвоения программы, например, диктофон и другие электронные носители информации.

При проведении аудиторных занятий со студентами, имеющими осложнения с моторикой рук возможно использование следующих вариантов работы:



- обеспечение студентов электронными текстами лекций и заданий к семинарским занятиям;
- использование технических средств фиксации текста (диктофоны), с последующим составлением тезисов лекции в ходе самостоятельной работы студента, которые они впоследствии могут использовать при подготовке и ответах на семинарских занятиях.

Одним из видов работы для студентов, испытывающих трудности в письме может быть подготовка к семинарским занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов ответов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания, выполняемого в письменной форме, может служить тестовое задание. Использование тестирования студентов необходимо совмещать с обсуждением вариантов ответов.

Контроль знаний можно вести как в устном, так и в письменном виде.

### **Особенности обучения студентов с нарушением слуха.**

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией рекомендуется использовать следующие педагогические принципы:

- наглядности преподаваемого материала;
- индивидуального подхода к каждому студенту;
- использования информационных технологий;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

Студенту с нарушением слуха следует предложить занять место на передних партах аудитории, а преподавателю рекомендуется больше времени во время занятий находиться рядом с рабочим местом этого студента. Учитывая, что такие студенты лучше понимают по губам, желательно располагаться к ним лицом, говорить громко и четко.

Для повышения уровня восприятия учебной информации студентами рассматриваемой группы, рекомендуется применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств. Сложные для понимания темы следует снабжать как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Контроль знаний студентов указанной нозологии может вестись преимущественно в письменном виде, но для развития устной речи, рекомендуется предложить студенту рассказать ответ на задание в тезисах.

**Особенности обучения студентов с нарушением зрения.** Специфика обучения слабовидящих студентов заключается в следующем:

- необходимо дозировать учебную нагрузку;
- применять специальные формы и методы обучения, технические средства позволяющие воспринимать информацию, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- увеличивать искусственную освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением.

При зрительной работе у слабовидящих студентов быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы или переключение рабочей активности.

При чтении лекций, слабовидящим студентам следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время

занятий. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности. Кроме того необходимо использовать специальные программные средства для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. информация по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно, др.).

При необходимости для студентов с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов, а также может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## **10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

### **10.1. 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>

### **10.2. Перечень дополнительной литературы**

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/851547>
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Выshedко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/978650>
3. 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>

### **10.3. Программное обеспечение**

Не используется.

### **10.4. Электронные ресурсы**

1. <https://new.znaniium.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»

## 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

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Девушки				Юноши			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
Бег на 100 м. (сек)	14,6	18,2	19,6	Бег на 100 м. (сек)	14,2	14,4	15,2
Приседания 1 мин. (кол-во раз)	50	45-49	40-44	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	60	54-59	48-53
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 3x10 м, (сек.)	8,7	9,0	9,3	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	7,4	8,2	8,8
Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	50	40-49	30-39	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	60	50-59	40-49
1000 м бег (мин, сек.)	4,30	4,31-5,00	5,01-5,30	1000 м бег (мин, сек.)	3,30	3,31-3,40	3,41-3,55
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	21	16-20	11-15	Подтягивание (кол-во раз)	18	14-17	10-13

## 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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РЕЦЕНЗИЯ**

на рабочую программу дисциплины « Физическая культура и спорт» разработчик рабочей программы старший преподаватель кафедры АФК Бархатов М.Н.

Рабочая программа дисциплины « Физическая культура и спорт» предназначена для реализации требований федерального государственного образовательного стандарта к уровню подготовки выпускников по образовательной программе «40.03.01

Юриспруденция». Данный курс может способствовать формированию у бакалавров представлений о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.

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

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

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

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

Пункт «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» соответствует нормативным требованиям - в списке основной литературы приведены издания, выпущенные не позднее 2017 года, соответствующие требованиям к учебным изданиям.


**Заключение:**

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ФГБОУИ ВО МГГЭУ.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент,

доцент кафедры педагогики и психологии



Руденко И.Л.