

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» 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

образовательная программа направления подготовки	<u>40.03.01</u>	<u>Юриспруденция</u>
	шифр	наименование подготовки
блока <u>Б1.В.21</u>	<u>Дисциплина (модуль)</u>	<u>вариативная часть</u>
шифр	наименование блока	наименование части

**Профиль подготовки**  
Гражданско-правовой

Уровень образования  
Бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс 1-4 семестр 1-7

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  
Пр. 01 «31» 08 2020

## **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:

- 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.

## 2. Содержание дисциплины.

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

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 итогового контроля (указать вид контроля)</b>	-	зач	зач	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.	ОК-8

		Двухсторонняя игра с применением 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).	ОК-8
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 амортизатор, как массажер, как препятствие.	ОК-8
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. 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	Легкая атлетика	-	46	-	46	Тестирование, реферат
2	Волейбол	-	115	-	115	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	30	-	30	Тестирование, реферат
4	Баскетбол	-	90	-	90	Тестирование, реферат
5	Мини-футбол	-	47	-	47	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	-	171	-	171	Тестирование, реферат
2	Фитбол-гимнастика	-	100	-	100	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	57	-	57	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

#### 5. Тематический план учебной дисциплины.

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
2	Легкая атлетика	10	-	10	-	-



№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
6	Волейбол	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	53	-	53	-	-
3	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
4	Баскетбол	30	-	30	-	-
5	Мини-футбол	13	-	13	-	-
	<i>Итого:</i>	53	-	53	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	45	-	45	-	-
1	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2	Волейбол	35	-	35	-	-
	<i>Итого:</i>	45	-	45	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
3	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
4	Баскетбол	30	-	30	-	-
5	Мини-футбол	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1	Легкая атлетика	16	-	16	-	-
2	Волейбол	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	60	-	60	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
4	Баскетбол	30	-	30	-	-
5	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	-	-

6. 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	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2	Оздоровительная гимнастика	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	53	-	53	-	-
1	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2	Оздоровительная гимнастика	30	-	30	-	-
3	Атлетическая гимнастика	13	-	13	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	<i>Итого:</i>	53	-	53	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	45	-	45	-	-
1	Фитбол-гимнастика	30	-	30	-	-
2	Оздоровительная гимнастика	15	-	15	-	-
	<i>Итого:</i>	45	-	45	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
2	Оздоровительная гимнастика	20	-	20	-	-
3	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2	Оздоровительная гимнастика	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	60	-	60	-	-
1	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2	Оздоровительная гимнастика	30	-	30	-	-
3	Атлетическая гимнастика	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	60	-	60	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	44	-	44	-	-
1	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Оздоровительная гимнастика	24	-	24	-	-
3	Атлетическая гимнастика	10	-	10		
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

## 6. Образовательные технологии.

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

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	36
2.	ПР	Работа в парах, группах	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	60
7.	ПР	Работа в парах, группах	44
<b>Итого:</b>			<b>328</b>

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

1. История развития волейбола
2. Основные правила игры в волейбол
3. Основные приемы игры в волейбол
4. Баскетбол и его разновидности
5. История развития баскетбола
6. Современное состояние баскетбола в России
7. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе
8. История развития футбола
9. Правила игры в футбол
10. Техника основных движений и методика обучения им в футболе
11. Средства и методы восстановления в спорте
12. Легкая атлетика и ее разновидности
13. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
15. Направления атлетической гимнастики
16. Комплекс упражнений для определенных групп мышц
17. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом
18. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний
19. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре
20. История возникновения фитбол-гимнастики
21. Классификация упражнений фитбол-гимнастики
22. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы
23. История возникновения оздоровительной гимнастики
24. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА

## **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 – 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.</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.; МВ-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; МВ-31-20 диск обрезиненный 30</p>

		<p>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.;  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  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</p>

		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.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 х50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт.

## 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. Храмова. - 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>

### 9.2. 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 / Збарзская 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>

### **9.3. Программное обеспечение**

Не используется.

### **9.4. 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»

# 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 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 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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

**РЕЦЕНЗИЯ**

на рабочую программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработчик рабочей программы доцент кафедры АФК Морозова Е.В.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.