

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение инклюзивного  
высшего образования

«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Проректора по учебно-  
методической работе  
Хакимов Р.М.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Элективные курсы по физической культуре**

образовательная программа направления подготовки  
09.03.03 «Прикладная и информатика»  
Блок Б1. В.16 «Дисциплины (модули)», часть, формируемая участниками  
образовательных отношений

**Профиль подготовки**

Прикладная информатика в биоинформационных технологиях

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-4 семестр 1-7

Москва

2020

Составители рабочей программы: МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность

  
подпись

М.Н. Бархатов

Ф.И.О.

«30» августа 2020 г.

Дата

Рецензент: МГГЭУ, кандидат педагогических наук, доцент

место работы, занимаемая должность

  
подпись

Руденко И.Л.

Ф.И.О.

«30» августа 2020 г.

Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «30» августа 2020 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
учебного отдела

«30» августа 2020 г.

Дата

  
подпись

И.Г. Дмитриева

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета ПМИИ

«30» августа 2020 г.

Дата

  
подпись

Е.В. Петрунина

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой

«30» августа 2020 г.

Дата

  
подпись

В.А. Ахтырская

Ф.И.О.

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цели и задачи изучения учебной дисциплины

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

#### Задачи изучения дисциплины.

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента;
- значение научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.2. Требования к результатам освоения дисциплины

**Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

Код и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

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

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. 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»

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Вид учебной работы	Всего, часов	Очная форма			
		Курс, часов			
		1	2	3	4
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	328	72	108	112	36
Лекции					
Практические занятия	328	72	108	112	36
Лабораторные занятия					
Самостоятельная работа обучающихся					
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:					
Контрольная работа					
Курсовая работа					
Зачет					
Экзамен					
Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)	<b>328</b>				

### 2.2. Содержание дисциплины по темам

(разделам) Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в	УК-7

		беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.	
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.	УК-7
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	УК-7
4 раздел	Баскетбол	Техника безопасности игры в баскетбол. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	УК-7
5 раздел	Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом.	УК-7

		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.	
6 раздел	Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения на формирование осанки. Акробатические упражнения.	УК-7

### Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Фитбол-гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. ОРУ с фитболом. Упражнения с использованием мяча как опоры. Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнения с использованием мяча как отягощение. Упражнения с использованием мяча как амортизатор, как массажер, как препятствие.	УК-7
2 раздел	Оздоровительная гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	УК-7
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на	УК-7

		<p>перекладине, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.</p>	
4 раздел	Настольный теннис	<p>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. Поддачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство.</p>	УК-7
5 раздел	Подвижные игры, эстафеты	<p>Игры на занятиях по адаптивной физической культуре: Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах. Защита крепости. Пустое место. Попади в движущуюся цель. Гонка мячей по кругу. Третий лишний. День и ночь. Охотники и утки. Попади в мяч. Мяч капитану. Ловля парами. Передал - садись. Не давай мяча водящему. Мяч ловцу. Перетягивание парами. Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие.</p> <p>Эстафеты применяются для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Проводят эстафеты с предметами и без предметов; используется различное оборудование и инвентарь; с применением элементов гимнастики, баскетбола и</p>	УК-7

		волейбола. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.	
--	--	---	--

### 2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Легкая атлетика	-	46	-	46	Тестирование, реферат
2	Волейбол	-	110	-	110	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	60	-	60	Тестирование, реферат
4	Баскетбол	-	66	-	66	Тестирование, реферат
5	Мини-футбол	-	34	-	34	Тестирование, реферат
6	Гимнастика	-	12	-	12	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Оздоровительная гимнастика	-	138	-	138	Тестирование, реферат
2	Фитбол-гимнастика	-	90	-	90	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	76	-	76	Тестирование, реферат
4	Настольный теннис	-	12	-	12	Тестирование, реферат
5	Подвижные игры, эстафета	-	12	-	12	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

## 2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий

Не предусмотрено учебным планом

## 2.5. Планы практических занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1.	Волейбол	24	-	24	-	-
2.	Гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Баскетбол	16	-	16	-	-
3.	Мини-футбол	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1.	Легкая атлетика	14	-	14	-	-
2.	Волейбол	30	-	30	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Баскетбол	30	-	30	-	-
3.	Мини-футбол	14	-	14	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>5 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	72	-	72	-	-
1.	Легкая атлетика	22	-	22	-	-
2.	Волейбол	30	-	30	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	72	-	72	-	-
<b>6 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	40	-	40	-	-
1.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Баскетбол	20	-	20	-	-
3.	Мини-футбол	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	40	-	40	-	-
<b>7 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	36	-	36	-	-
1.	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2.	Волейбол	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	36	-	36	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
2.	Подвижные игры, эстафеты	12	-	12	-	-
3.	Настольный теннис	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	16	-	16	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	14	-	14	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	30	-	30	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	54	-	54	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	30	-	30	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	72	-	72	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	22	-	22	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	30	-	30	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
3.	Атлетическая гимнастика	20	-	20	-	-
	<i>Итого:</i>	72	-	72	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	40	-	40	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	20	-	20	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	40	-	40	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	36	-	36	-	-
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	12	-	12	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

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

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

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

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

некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

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

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

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

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

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

Образовательный раздел программы предусматривает:

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

Оздоровительная направленность средств адаптивного физического воспитания предусматривает:

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

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

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

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

Воспитательная направленность заключается в воспитании средствами адаптивной физической культуры смелости, решительности, настойчивости в проявлении физических качеств, умение формировать осанку, правил поведения в критических ситуациях, связанных с осложнением заболевания.

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

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

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

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

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

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

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5- 7638-3400-0 - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/967799>
2. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна; МГГЭУ. - М.: МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: <http://portal.mgsgi.ru/upload/iblock/94c/iejdy%20slmihaowna.pdf>

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

Не используется.

##### **4.4. Электронные ресурсы**

1. <https://new.znanium.com/> – электронная библиотека «Знаниум»
2. <https://biblio-online.ru/> – электронная библиотека «Юрайт»
3. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»

4. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
5. <http://www.fizkult-ura.ru/> -«Физическая культура Будущего»

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

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

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

## 6. ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

№	Критерии оценки	
	«незачтено»	«зачтено»
<b>ЗНАТЬ</b>		
1	Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины. Не знает видов физических упражнений и понятий об основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале. Знает основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни. Показывает глубокое знание и понимание значению физической культуры в развитии человека
<b>УМЕТЬ</b>		
2	Студент испытывает затруднения в проведении самостоятельного занятия. Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры.	Студент умеет анализировать элементы, устанавливать связи между ними Студент умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
<b>ВЛАДЕТЬ</b>		
3	Студент не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.	Студент владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией дисциплины «физическая культура». Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.

## 7. 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.

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

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

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

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности.

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

Промежуточный контроль – зачет, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра.

## 8.2. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.

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

## 8.3. Критерии оценки зачета.

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

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

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Номер и дата протокола заседания УМС	Перечень измененных пунктов
1.	31.08.2020, протокол № 1	Обновлен список литературы, список современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, список лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения в п. 5.

## 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 (пробаШтанге).

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	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20

парах (кол-во раз)												
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
3. Планка ( сек./мин.)	М	40сек	1мин	1,5мин	1 мин	1,5мин	2мин	1,2мин	1,5мин	2 мин	1,2мин	1,5мин	2 мин.
	Ж	20сек	40сек	1мин	40сек	1 мин	1,2мин	1 мин	1,2мин	1,5мин	1 мин	1,2мин	1,5мин
4.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	М	60	80	100	80	100	120	100	120	140	100	120	140
	Ж	80	100	120	100	120	140	120	140	160	120	140	160

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 старший преподаватель кафедры АФК Бархатов М.Н.

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 «01.03.02 Прикладная математика и информатика». 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.

