Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП)»**

**Направление подготовки**

**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

***ОПОП:***

***Физическая реабилитация***

***Лечебная физическая культура***

**Квалификация выпускника**

**бакалавр**

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета, к.пс.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Дерючева |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 14,  «17» мая 2021 г.)  Заведующая кафедрой,  к.б.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко  «17» мая 2021 г. |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48563).

**Составители рабочей программы:**

Осадченко И. В., к.б.н., доцент, зав. кафедрой АФК и спортивной медицины

Цицкишвили Н. И., к.п.н., доцент, доцент кафедрыАФК и спортивной медицины

Бабушкина А.И. старший преподаватель кафедрыАФК и спортивной медицины

Аболишин А.Г., к.п.н., доцент кафедрыАФК и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Биндусов Е.Е., к.п.н., профессор, завкафедрой теории и методики гимнастики

Причалов М.А., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***ЗНАНИЯ:*** | | |
| основных показателей физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели | **Т АФК:** С/01.6  **П:** А/01.6, А/02.6, В/01.6 | УК-7 |
| требований профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников | **Т АФК:** С/01.6, С/02.6, С/03.6, D/01.6, D/02.6, D/03.6  **ИМ АФК:** В/02.6, В/03.6, В/04.6  **ППО:** А/01.6 | УК-7 |
| правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту | **Т АФК:** С/01.6, С/03.6, D/01.6  **ИМ АФК:** В/01.6, С/02.6 | УК-7 |
| методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов двигательной деятельности - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования | **ИМ АФК:** В/04.6, С/01.6 | УК-7 |
| правил эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования для обеспечения профессиональной деятельности | **ИМ АФК:** В/01.6, С/01.6, С/03.6 | УК-7 |
| основ организации здорового образа жизни | **ИМ АФК:** С/03.6 | УК-7 |
| ***УМЕНИЯ:*** | | |
| самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | **Т АФК:** С/03.6  **ИМ АФК:** В/03.6 | УК-7 |
| планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности | **Т АФК:** D/03.6  **ИМ АФК:** В/04.6, С/02.6  **ППО:** А/01.6  **ПДО:** А/01.6  **П:** А/03.6, В/03.6 | УК-7 |
| проводить занятия по общей физической подготовке | **Т АФК:** С/03.6  **ИМ АФК:** С/01.6  **ПДО:** А/01.6  **П:** А/03.6, В/03.6 | УК-7 |
| определять и учитывать величину нагрузки на занятиях | **Т АФК:** С/02.6  **П:** В/03.6 | УК-7 |
| соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений | **Т АФК:** С/03.6 | УК-7 |
| использовать спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий по повышению уровня физической подготовленности | **Т АФК:** С/01.6, D/01.6  **ИМ АФК:** С/01.6, С/03.6 | УК-7 |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** | | |
| проведения занятий по обучению технике базовых видов двигательной деятельности | **Т АФК:** С/03.6  **ИМ АФК:** С/01.6 | УК-7 |
| использования методов и средств адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности | **Т АФК:** С/03.6, D/02.6  **ИМ АФК:** С/02.6  **П:** А/01.6, А/03.6 | УК-7 |
| владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья | **Т АФК:** D/01.6, D/03.6  **ИМ АФК:** В/04.6  **П:** В/01.6  **ПДО:** А/01.6 | УК-7 |
| самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности | **Т АФК:** С/02.6, С/03.6, D/03.6 | УК-7 |
| контроля технической исправности спортивных объектов, специализированного оборудования и инвентаря | **ИМ АФК:** С/03.6 | УК-7 |

1. **Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается с 1 по 8 семестр.

Промежуточная аттестация:

Зачет - 1-8 семестр (ПФК);

Зачет с оценкой – 2,4,6,8 семестр (ОФП)

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **328** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия | |  | 46 | 46 | 46 | 46 | 32 | 50 | 46 | 16 |
| Промежуточная аттестация: | | зачет | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | | зачет с оценкой |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **46** | **46** | **46** | **46** | **32** | **50** | **46** | **16** |
| **зачетные единицы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1. | Теоретико-методические основы прикладной физической культуры | Понятие прикладной физической подготовки. ПФК в системе физического воспитания студентов. Значение и роль ПФК в процессе формирования специалистов. Содержание прикладной физической подготовки студентов. Необходимость прикладной физической культуры в системе образования. Требования к физической подготовленности населения в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Задачи, решаемые в процессе ПФК студентов. Средства и методические основы построения ПФК. |
| 2. | Общие подходы к развитию физических качеств в прикладной физической культуре. | Общие понятия о физических качествах человека. Понятие о силе. Методика развития силовых способностей. Понятие о выносливости. Методика ее развития. Понятие о гибкости. Методика ее развития. Понятие о координации. Методика ее развития. |
| 3. | Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков | Изучение физических упражнений по их классификациям.  Основы техники двигательных действий людей разного возраста в зимний период.  Особенности формирования двигательных умений и навыков людей разного возраста в бесснежное время.  Оборудование мест, подготовка инвентаря. |
| 4. | Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК. | Основы обучения в ПФК.  Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения.  Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.  Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в бесснежное время .  Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в зимний период.  Технико-тактическое мастерство, развитие специальных физических и волевых качеств. |
| 5. | Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья | Виды гимнастики и аэробика, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности. Структура и содержание занятий аэробикой. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности. Фитбол-аэробика в элективном курсе по физической культуре. Степ. Танцевальная аэробика в элективном курсе по физической культуре. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг в элективном курсе по физической культуре. Калланетика - система физических упражнений Каллан Пинкни. |
| 6. | Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре | Специфические особенности подвижных игр в элективном курсе по физической культуре. Подбор и моделирование игр в элективном курсе по физической культуре. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. |
| 7. | Организация и проведение занятий в ПФК | Приобретение умений и навыков по проведению подготовительной и заключительной частей занятия.  Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий и соревнований по базовым видам.  Организация и проведение соревнований по базовым видам. |
| 8. | Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями | Виды туризма в России (спортивный, оздоровительный, экскурсионный). Социальный туризм в обществе глухих и слепых. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата. Особенности организации реабилитационного туризма. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях. Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения; нервной системы; психики. Техника безопасности в туризме. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями. Основы туристической техники. Основы ориентирования на местности. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе. |
| 9. | Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК. | Педагогические наблюдения и обсуждение занятий.  Пульсометрия, оценка дозировки упражнений и общей нагрузки в занятии.  Энергетический принцип оценки физкультурного занятия.  Педагогический анализ занятия.  Совершенствование физической подготовленности. |
| 10. | Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок | Физическая нагрузка в процессе занятий физическими упражнениями при проведении тренирующей терапии.  Режимы нагрузки при проведении плавания и гимнастики в воде, лечебная гимнастика в бассейне и в водоеме. Программы занятий гимнастикой в бассейне с использованием плавающей доски.  Физическое упражнение циклического характера и их характеристики, применяемые в тренирующей терапии. Методы выполнения упражнений.  Режимы нагрузки при выполнении дозированной ходьбы, бега, лечебной гребли.  Проведение тренирующей терапии с использованием велотренажера (велоэргометра). |
| 11. | Профессионально - ориентированные виды спортивной и  учебно-тренировочной деятельности. | Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности моделирующие ограничения движений. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами.  Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности в радиальном баскетболе (питербаскете). |
| 12. | Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности | Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля, цель, задачи и основные принципы.  Организация и проведение: зимних спортивных праздников на улице; летних спортивных праздников на улице; зимних физкультурных досугов в зале; весенне-летних физкультурных досугов на улице; игровые упражнения; шуточные игры; забавы и аттракционы; семейные спортивные праздники и досуги. |
| 13. | Легкая атлетика | Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.  Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).  Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад.  Специальные упражнения прыгуна: прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посыла таза вперед.  Бег с ускорением: в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.  Старты и стартовые упражнения: высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.  Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции. |
| 14. | Гимнастика | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.  Изучение элементов спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений. Знакомство с разнообразными комплексами общеразвивающих упражнений, элементами специальной физической подготовки. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия).  Строевые упражнения:выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.  Специальные упражнения:наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. |
| 15. | Спортивные и подвижные игры | Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.  **Баскетбол**. Занятия включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку; освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.  **Волейбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование), совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.  **Футбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники ведения мяча, передачи, остановки мяча, удары. Тактика игры: индивидуальная, групповая, командная.  **Настольный теннис. .** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники игры в настольный теннис; овладение техникой игры в настольный теннис.  **Бадминтон. .** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники передвижений, подач , ударам снизу открытой и закрытой стороной ракетки , ударам сверху открытой и закрытой стороной ракетки , атакующих ударов, ударов у сетки.  Спортивные игры:элементы волейбола, баскетбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.  **Подвижные игры.** Характеристика подвижных игр в связи с возрастными особенностями школьников 1 –11 классов. Игры на переменах. Игры в группах продленного дня. Игры в спортивных секциях. Игры на школьных праздниках. Подвижные игры на спортивных праздниках. Соревнования по отдельным видам подвижных игр. Воспитание в играх физических качеств.  Подвижные игры(как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.  *Эстафеты:* круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые |
| 16. | Лыжный спорт | Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски Прохождение дистанции.  Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.  Совершенствование техники лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход: передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.  Одновременный одношажный ход: стартовый и дистанционные варианты.  Одновременный двухшажный ход.  Коньковый и полуконьковый ход*.* Ознакомление.  Развитие общей и специальной выносливости лыжника: повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. |
| 17. | ОФП | Общеразвивающие упражнения(ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).  Упражнения для развития силы и гибкости.Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются  Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.  Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.  Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой.  Общеразвивающие упражнения*:* движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с  нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всего  часов |
| ПЗ |
| 1. | Теоретико-методические основы прикладной физической культуры | 2 | **2** |
| 2. | Общие подходы к развитию физических качеств в прикладной физической культуре. | 2 | **2** |
| 3. | Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков | 6 | **6** |
| 4. | Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК. | 4 | **4** |
| 5. | Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья | 20 | **20** |
| 6. | Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре | 12 | **12** |
| 7. | Организация и проведение занятий в ПФК | 4 | **4** |
| 8. | Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями | 2 | **2** |
| 9. | Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК. | 4 | **4** |
| 10. | Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок | 6 | **6** |
| 11. | Профессионально - ориентированные виды спортивной и  учебно-тренировочной деятельности. | 2 | **2** |
| 12. | Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности | 4 | **4** |
| 13. | Легкая атлетика | 80 | **80** |
| 14. | Гимнастика | 40 | **40** |
| 15. | Спортивные и подвижные игры | 122 | **122** |
| 16. | Лыжный спорт | 10 | **10** |
| 17. | ОФП | 8 | **8** |
|  | **ИТОГО:** | **328** | **328** |

1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)
   1. **Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в библиотеке | на кафедре |
|  | Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / О. Э. Евсеева [и др.] ; под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2014. - 297 с. : табл. | 10 | - |
|  | Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 c. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Власова Е. М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания : учебное пособие / Е. М. Власова ; ВлГАФК. - Великие Луки, 2011. - 125 с. | 1 | - |
|  | Волейбол : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - 4-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с. : ил. | 20 | - |
|  | Волейбол: теория и практика : учебник / В. П. Черемисин [и др.] ; под ред. В.В. Рыцарев. - М. : Спорт, 2016. - 452 с. : ил. | 30 | - |
|  | Губа В. П. Лечебно-оздоровительный туризм : учебник для вузов / В. П. Губа, Ю. С. Воронов, В. Ю. Карпов. - М. : Физическая культура, 2010. - 117 с. | 4 | - |
|  | Губа В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. - М. : Советский спорт, 2013. - 534 с. : табл. | 25 | - |
|  | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики : учебное пособие / С. И. Кайдаш ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 140-141. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Калюжнова И. А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика : / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 253 с. : ил. - (Домашняя медицинская библиотека). | 50 | - |
|  | Кудашов В. Ф. Современные спортивно-художественные представления (аспекты организации и материально-технического обеспечения) : учебное пособие / В. Ф. Кудашов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - Библиогр.: с. 117-118. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кудлин, В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кузьменко, М. В. Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры и специалистов дошкольного образования / М. В. Кузьменко, Л. В. Касап ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Легкая атлетика : учебник / под ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - М. : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил. | 21 | - |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Академия, 2008. - 432 с. | 90 | - |
|  | Петров Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологии, организации и методики : учебник / Б. Н. Петров. - М. : ТВТ Дивизион, 2014. - 375 с. : ил. | 5 | - |
|  | *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.11.2021). | 1 | - |
|  | Подвижные игры : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. В. Былеева [и др.]. - М. : Физическая культура, 2007. - 283 с. | 11 | - |
|  | Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. / В. П. Помыткин. - М. : Первая Образцовая типография, 2012. - 341 с. : ил. | 2 | - |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476476> (дата обращения: 23.11.2021). | 1 | - |
|  | Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2012. - 517 с. - (Высшее профессиональное образование). | 100 | - |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 60 | - |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник / Сергеев Г. А. [и др.]. - М. : Академия, 2012. - 169 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 100 | - |
|  | Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - 423 с. : ил | 50 | - |
|  | Терзи, К. Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К. Г. Терзи ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. Евсеева О. Э., Евсеев С. П. ; под ред. Евсеева С. П. - М. : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. | 150 | 2 |
|  | Тихонов В. Н.   Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | 1 |
|  | Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 c. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 c. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М. : Академия, 2012. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 120 | - |
|  | Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476677> (дата обращения: 23.11.2021). | 1 | - |
|  | Янгулова Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 175 с. : ил. | 5 | - |

**6.2. Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в библиотеке | на кафедре |
|  | Аксенова О. Э.   Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2005. - 296 с. : ил. | 1 | - |
|  | Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. - М. : Советский спорт, 2004. - 536 с. : ил. | 42 | - |
|  | Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. - М. : Советский спорт, 2009. - 328 с. | 91 | - |
|  | Волейбол : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - 4-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с. : ил. | 20 | - |
|  | Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : ACADEMIA, 2010. - 444 с. : ил. | 100 | - |
|  | Горюнова И. Э. Режиссура массовых театрализованных зрелищ и музыкальных представлений : лекции и сценарии / И. Э. Горюнова. - СПб. : Композитор, 2009. - 204 с. : ил. | 1 | - |
|  | Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - М. : Советский спорт, 2000. - 240 с. | 87 | - |
|  | Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 157 с. : ил. | 193 | - |
|  | Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие. Ч. 1 / Т. А. Кравчук ; СибГУФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Омск, 2009. - 191 с. : ил. | 1 | - |
|  | Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие. Ч. 2 / Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов ; СибГУФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Омск, 2009. - 135 с. : ил. | 1 | - |
|  | Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 c. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79436.html> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64995.html> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2009. - 429 с. | 5 | - |
|  | Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д. И. Нестеровский. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 335 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). | 10 | - |
|  | Парыгина, О. В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров / О. В. Парыгина, О. Г. Мрочко. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. — 55 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76712.html> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Футбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. М. С. Полишкиса и В. А. Выжгина. - М. : Фарлонг, 2009. - 249 с. : ил. | 200 | - |
|  | Черемисин В. П. Теория и методика спортивных игр : тезисы лекций: учебно-методическое пособие / В. П. Черемисин ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 c. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. Медицинская библиотека BooksMed <http://www.booksmed.com>
13. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1.** Перечень специализированных аудиторий, имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2) | Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран |
| аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 311, 312, 318, 321, 317; 122) | автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207»,  автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с»,  система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке,  FM-передатчик AMIGO Т31,  FM-приемник ARC с индукционной петлей,  специальное устройство для чтения «говорящих книг»,  электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset НD, принтер Брайля,  учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122) | мультимедийное оборудование, экран.  учебная и методическая литература,  демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории № 122, 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения приофилактичес  кого обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323) | - противогаз гражданский фильтрующий  ГП-7Б  - комплект индивидуальный медицинский гражданской защиты - КИМГЗ  - дозиметры |

Практические занятия семинарского типа по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся в учебных аудиториях, оснащённых современным мультимедийным оборудованием.

Практические занятия проводятся:

* Стадион (футбольное поле, беговые дорожки, секторы для прыжков в длину, для метаний, стационарный гимнастический городок)
* Мини-футбольное поле с искусственным покрытием
* Зал тяжелой атлетики (в здании учебный и спортивный корпус)
* Баскетбольный зал (в здании учебный и спортивный корпус)
* Большой универсальный зал (в здании учебный и спортивный корпус)
* Тренажерный зал кафедры теории методики спортивных игр (в здании учебный и спортивный корпус)
* Тренажерный зал кафедры теории и методики физической культуры и спорта (в здании учебный и спортивный корпус)
* Гимнастический зал (в здании гимнастический корпус)
* Зал для занятий фехтованием, художественной гимнастикой (в здании гимнастический корпус)
* Легкоатлетический манеж: прямые беговые дорожки, сектор для прыжков в высоту, прыжков в длину (в здании спорткорпус)
* Тренажерный зал кафедры теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

**8.2. Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3.Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Элективные курсы по физической культуре и спорту*

*(Прикладная физическая культура/ОФП)»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура/ОФП)»**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) – уровень бакалавриата

***ОПОП:***

***Физическая реабилитация***

***Лечебная физическая культура***

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 14 от «17» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко

«17» мая 2021 г.

Малаховка, 2021год

1. **Типовые контрольные задания:**
   1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Раздел 1. Теоретико-методические основы прикладной физической культуры.**

1.Понятие прикладной физической подготовки. ПФК в системе физического воспитания студентов.

2.Значение и роль ПФК в процессе формирования специалистов.

3.Содержание прикладной физической подготовки студентов.

4.Необходимость прикладной физической культуры в системе образования.

5.Требования к физической подготовленности населения в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.

6.Задачи, решаемые в процессе ПФК студентов.

7.Средства и методические основы построения ПФК.

**Раздел 2. Общие подходы к развитию физических качеств в прикладной физической культуре.**

1.Общие понятия о физических качествах человека.

2.Понятие о силе. Методика развития силовых способностей.

3.Понятие о выносливости. Методика ее развития.

4..Понятие о гибкости. Методика ее развития.

5.Понятие о координации. Методика ее развития.

**Раздел 3. Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков**

1.Изучение физических упражнений по их классификациям.

2.Основы техники двигательных действий людей разного возраста в зимний период.

3.Особенности формирования двигательных умений и навыков людей разного возраста в бесснежное время.

4.Оборудование мест, подготовка инвентаря.

**Раздел 4. Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК.**

1.Основы обучения в ПФК.

2.Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения.

3.Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

4.Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в бесснежное время .

5.Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в зимний период.

6.Технико-тактическое мастерство, развитие специальных физических и волевых качеств.

**Раздел 5. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья**

1.Виды гимнастики и аэробика, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

2.Структура и содержание занятий аэробикой.

3.Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

4.Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.

5.Фитбол-аэробика в элективном курсе по физической культуре.

6.Степ-аэробика.

7.Танцевальная аэробика в элективном курсе по физической культуре.

8.Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.

9.Стретчинг в элективном курсе по физической культуре.

10.Калланетика - система физических упражнений Каллан Пинкни.

**Раздел 6. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.**

1.Специфические особенности подвижных игр в элективном курсе по физической культуре.

2.Подбор и моделирование игр в элективном курсе по физической культуре.

3.Подвижные игры для детей с нарушением в развитии.

**Раздел 7. Организация и проведение занятий в ПФК.**

1.Приобретение умений и навыков по проведению подготовительной и заключительной частей занятия.

2.Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий и соревнований по базовым видам.

3.Организация и проведение соревнований по базовым видам.

**Раздел 8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.**

1.Виды туризма в России (спортивный, оздоровительный, экскурсионный).

2.Социальный туризм в обществе глухих и слепых.

3.Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.

4.Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата.

5.Особенности организации реабилитационного туризма.

6.Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.

7.Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения; нервной системы; психики.

8.Техника безопасности в туризме.

9.Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями.

10.Основы туристической техники.

11.Основы ориентирования на местности.

12.Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.

**Раздел 9. Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК.** 1.Педагогические наблюдения и обсуждение занятий.

2.Пульсометрия, оценка дозировки упражнений и общей нагрузки в занятии.

3.Энергетический принцип оценки физкультурного занятия.

4.Педагогический анализ занятия.

5.Совершенствование физической подготовленности.

**Раздел 10. Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок.**

1.Физическая нагрузка в процессе занятий физическими упражнениями при проведении тренирующей терапии.

2.Режимы нагрузки при проведении плавания и гимнастики в воде, лечебная гимнастика в бассейне и в водоеме.

3.Программы занятий гимнастикой в бассейне с использованием плавающей доски.

4.Физическое упражнение циклического характера и их характеристики, применяемые в тренирующей терапии. Методы выполнения упражнений.

5.Режимы нагрузки при выполнении дозированной ходьбы, бега, лечебной гребли.

6.Проведение тренирующей терапии с использованием велотренажера (велоэргометра).

**Раздел 11. Профессионально - ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.**

1.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спеоборудования и инвентаря.

2.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности моделирующие ограничения движений.

3.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами.

4.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности в радиальном баскетболе (питербаскете).

**Раздел 12. Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности.**

1.Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля, цель, задачи и основные принципы.

2.Организация и проведение: зимних спортивных праздников на улице; летних спортивных праздников на улице; зимних физкультурных досугов в зале; весенне-летних физкультурных досугов на улице; игровые упражнения; шуточные игры; забавы и аттракционы; семейные спортивные праздники и досуги.

**Раздел 13. Легкая атлетика.**

1.Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

**Раздел 14. Гимнастика.**

1.Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

**Раздел 15. Спортивные и подвижные игры.**

1.Основы техники безопасности на занятиях баскетболом, волейболом, футболом, настольным теннисом, бадминтоном, подвижными играми.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

**Раздел 16. Лыжный спорт**

1.Основы техники безопасности на занятиях лыжным спортом.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

**Раздел 17. Общая физическая подготовка.**

1.Цель и задачи общей физической подготовки

2.Средства ОФП

* 1. ***Контрольные испытания по видам прикладной физической культуры***

**Раздел дисциплины: легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 100 (с) | 14,0 | 16,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 160 |
| Бег 12 мин. (км) | 2,3 | 1,9 |

**Раздел дисциплины: гимнастика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми  ногами на гимнастической скамье (ниже  уровня скамьи -см) | 5 | 8 |
| Приседание (пистолетик) | 8 | 8 |
| Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз 1 мин.) | 85 | 100 |

**Раздел дисциплины: лыжный спорт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег на лыжах;  Девушки - 3 км (мин)  Юноши - 5 км. (мин.) | 28,0 | 20,0 |

**Раздел дисциплины: ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| Подтягивание (кол-во раз) | 8 |  |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз) |  | 12 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 35 | 30 |

**Раздел дисциплины: баскетбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Девушки** | **Юноши** |
| Обводка зоны 3-х сек (с) | 14-16 | 12-14 |
| Штрафные броски | 3-5 | 3-5 |
| Ускорение 20м с высокого старта (с) | 3,2-3,6 | 3,0-3,4 |

**Примечания:**

***«Обводка зоны 3-х сек».*** Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х

секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).

***«Штрафные броски»****. С*тудент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

***«Ускорение 20 метров с высокого старта»****.* Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

**Раздел дисциплины: волейбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Кол-во** | **Критерии оценки** |
| Верхняя передача | 6 | Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений |
| Нижняя передача | 10 | Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений |
| Нападающий удар  -1 зону  -5 зону | 3  3 | Техника выполнения, точность, направление удара |
| Подача  -1 зону  -5 зону | 3  3 | Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону |

**Раздел дисциплины: бадминтон**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  пп | Контрольные упражнения | Норматив |
| 1. | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз | 15 |
| 2. | Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз | 6 |
| 3. | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки. По 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 4 |
| 4. | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки. По 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 4 |
| 5. | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во ударов | 4 |

**Раздел дисциплины: футбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Контрольные упражнения | Нормативы | |
| юноши | девушки |
| 1. | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногами) (м) | 60 | 50 |
| 2. | Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (м) | 15 | 12 |
| 3. | Удар по мячу на точность (число попаданий из 10 раз) | 7 | 4 |

**Раздел дисциплины: настольный теннис**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  пп | Контрольные упражнения | Норматив |
| 1. | Накат справа по диагонали (кол-во ударов) | 15 |
| 2. | Накат слева по диагонали (кол-во ударов) | 15 |
| 3. | Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов) | 20 |
| 4. | Подача справа и слева (по 10 попыток) | 5 |

**Контрольные испытания по общей физической подготовке**

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Дифференцированный зачет оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 8.00  9.00  10.00  11.00  12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00 | 600.00  614.29  628.57  642.86  657.14  671.43  685.71  700.00  705.23  710.46  715.69 | 19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00 | 720.92  726.14  731.37  736.00  737.91  739.83  741.74  743.66  745.57  747.48  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (**ЮНОШИ**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00  226.00  227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00 | 600.00  604.00  608.00  612.00  616.00  620.00  624.00  628.00  632.00  636.00  640.00  644.00  648.00  652.00  656.00  660.00  664.00  668.00  672.00 | 244.00  245.00  246.00  247.00  248.00  249.00 250.00  251.00  252.00  253.00  254.00  255.00  256.00  257.00  258.00  259.00  260.00  261.00  262.00 | 676.00  680.00  684.00  688.00  692.00  696.00 700.00  701.46  702.93  704.39  705.86  707.32  708.78  710.25  711.71  713.18  714.64  716.11  717.57 | 263.00  264.00  265.00  266.00  267.00  268.00  269.00  270.00  271.00  272.00  273.00  274.00  275.00 276.00  277.00  278.00  279.00  280.00  281.00 | 719.03  720.50  721.96  723.43  724.89  726.35  727.82  729.28  730.75  732.21  733.67  735.14  736.00 736.54  737.07  737.61  738.14  738.68  739.22 | 282.00  283.00  284.00  285.00  286.00  287.00  288.00  289.00  290.00  291.00  292.00  293.00  294.00  295.00  296.00  297.00  298.00  299.00  300.00 | 739.75  740.29  740.82  741.36  741.89  742.43  742.97  743.50  744.04  744.57  745.11  745.65  746.18  746.72  747.25  747.79  748.33  748.86  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ЮНОШИ**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43  3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  3.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 2.53  2.52  2.51  2.50  2.49  2.48  2.47  2.46  2.45  2.44  2.43  2.42  2.41  2.40 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ДЕВУШКИ**)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45  4.44  4.43  4.42  4.41  4.40  4.39  4.38  4.37  4.36  4.35  4.34  4.33  4.32  4.31  4.30  4.29  4.28  4.27  4.26  4.25  4.24  4.23  4.22  4.21  4.20  4.19  4.18  4.17  4.16  4.15  4.14 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 4.13  4.12  4.11  4.10  4.09  4.08  4.07  4.06  4.05  4.04  4.03  4.02  4.01  4.00  3.59  3.58  3.57  3.56  3.55  3.54  3.53  3.52  3.51  3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32  3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  2.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13  3.12 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

***2.3.Темы докладов-презентаций по дисциплине «Прикладная физическая культура»***

**Раздел 3. Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков.**

1.Классификацияфизических упражнений.

2**.** Формирование системы двигательных умений и навыков.

3. Схема перехода умения в навык.

4. Закономерности формирования двигательного навыка: фазовость, волнообразность (неравномерность), перенос.

5.Стадии формирования двигательных навыков

6. Оборудование мест, подготовка инвентаря.

**Раздел 4. Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК.**

## 1.Основные понятия методики обучения физическим упражнениям

# 2.Методы и приемы обучения физическим упражнениям

3.Методика обучения детей дошкольного возраста основным видам движений.

4.Организация и методика проведения спортивных игр с детьми старшего дошкольного возраста.

# 5.Организация и методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.

# 6.Организация и методика проведения физических упражнений и подвижных игр на прогулке в разных возрастных группах.

# 7.Организация и методика проведения физкультурного праздника в детском саду.

8.Значение, характеристика общеразвивающих упражнений, их классификация

9.Требования к отбору и записи общеразвивающих упражнений, построению их в комплексы для детей разных возрастных групп.

10. Виды исходных положений, техника их выполнения

11. Использование предметов в общеразвивающих упражнениях

12. Методические приемы обучения детей упражнениям, своеобразие их применения в разных возрастных группах

**Раздел 5. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.**

1. Физиологическое воздействие физических упражнений

2. Дидактические принципы при выборе средств и методов физического воспитания с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

3. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп (СМГ)

4.Основные периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ

5.Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в СМГ

6.Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

7. Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности

8. Оздоровительно-развивающая направленность гимнастики

9. Методологические основы оздоровительной гимнастики

10. Антистрессовая пластическая гимнастика.

**Раздел 6. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.**

1.Коррекционные подвижные игры для детей с нарушениями в развитии

Классификации подвижных игр для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

2.Игра для психологического контакта между занимающимися

3.Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП)

4.Игры для умственно отсталых детей

5.Подвижные игры для детей со зрительной патологией

**Раздел 7. Организация и проведение занятий в ПФК**

1.Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

2.Физическое воспитание студентов ВУЗов

3. Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий и соревнований по базовым видам двигательной деятельности.

4. Организация и проведение соревнований по базовым видам двигательной деятельности

5.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

6.Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Раздел 9. Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК.**

1**.**Виды педагогического контроля

2.Педагогический контроль, содержание, цель, место, значение при занятиях физической культурой и спортом

3. Врачебный контроль, содержание, цель, место, значение при занятиях физической культурой и спортом

4. Самоконтроль, содержание, цель, место, значение при занятиях физической культурой и спортом

5. Коррекция содержания самостоятельных, учебных, учебно-тренировочных, тренировочных занятий, выступления в соревнованиях с учетом показателей педагогического, врачебного и самоконтроля.

**Раздел 10. Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок.**

1.Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности

2.Расчет оптимальности тренировочных нагрузок

3.Энергетическая стоимость физических нагрузок, включенных в программу физической реабилитации

4.Аэробные виды нагрузок в системе различных упражнений

5.Варианты двигательных режимов

6.Режим занятий и регулирование нагрузки

***2.4.* *Задание для творческого проекта***

**Раздел 12. Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности.**

**Цель:** предоставление учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практической задачи, требующей интеграции знаний из различных предметных областей.

**Задание:** Сделать проект спортивного праздника или фестиваля для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

**Методика проведения:**

**1.Организационный этап.**

Подбор творческого задания, отвечающего следующим критериям: не имеет однозначного и односложного ответа или решения; является практическим и полезным для обучающегося; вызывает интерес у обучающегося; максимально служит целям обучения.

По форме: мультимедийный продукт.

По профилю знаний: монопроект (в рамках одной учебной дисциплины).

По числу частников: личностный.

**Этапы работы над проектом:**

**- *планирование работы над проектом*** (определение темы проекта, его цели и задач);

- ***поисковый этап*** (этап исследовательской работы обучающихся и самостоятельного получения новых знаний);

- ***этап обобщения*** (этап структурирования полученной информации и интеграции полученных знаний, умений, навыков);

- ***презентация полученных результатов*** (этап анализа исследовательской деятельности);

- ***защита проекта*** (проходит в форме презентации с использованием компьютера и мультимедийного проектора).

**Задания для написания конспектов занятия**

**Раздел 6. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.**

**Задание:** Составить конспект и провести занятие подвижными играми для детей с нарушением в развитии.  
В конспекте необходимо указать:

- тема и задачи занятия,

- контингент,

- инвентарь,

- структура и содержание занятия (комплекс упражнений, дозировка),

- методические указания.

**Раздел 14.** **Гимнастика.**

**Задание:** Составить конспект и провести занятие по:

* утренней гигиенической гимнастики;
* использованию общеразвивающих упражнений;
* производственной гимнастики;
* композиции на степ-платформах

В конспекте необходимо указать:

- тема и задачи занятия,

- контингент,

- инвентарь,

- структура и содержание занятия (комплекс упражнений, дозировка),

- методические указания.

***2.3.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций***

Оценка качества освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

*Текущая аттестация* – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относятся:

1. **Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

2. **Доклад-презентации.**

**Доклад –** продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем доклада может достигать 5-7 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Критерии оценки:**

**- оценка «5 баллов»** выставляется обучающемуся если содержание доклада и презентации соответствует заявленной в названии тематике; доклад и презентация оформлены в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов и презентаций; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «4 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада ипрезентации соответствует заявленной в названии тематике; доклад и презентация оформлены в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении доклада или презентации; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «3 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада и презентации соответствует заявленной в названии тематике; в докладе и презентации отмечены нарушения общих требований написания доклада и оформления презентаций; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче доклада есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

**- оценка «2 балла»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада и презентации соответствует заявленной в названии тематике; в докладе и презентации отмечены нарушения общих требований написания доклада и оформления презентаций; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада и презентации есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

**3. Разработка творческого проекта**

**Критерии оценки творческого проекта:**

*Критерии оценки презентации*:

* самостоятельность работы над проектом;
* обоснование выбора темы и ее актуальность;
* практическая значимость работы;
* оригинальность решения проблемы;
* выразительность выступления;
* глубина и широта знаний по проблеме;
* компетентность докладчика (ответы на вопросы);
* использование наглядности и технических средств.

*Критерии оценки проектной деятельности:*

*Ход выполнения работы:*

* формулировка темы, целей и задач проекта;
* актуальность темы;
* научная новизна темы;
* последовательность составления плана;
* достоверность предоставленного материала;
* наличие выводов в работе (чёткость и обоснованность).

*Оформление результатов проектной деятельности:*

* использование иллюстраций, фотографий, звукового сопровождения;
* оформление презентации.

*Выступление:*

* речь;
* полнота изложения материала;
* умение отвечать на вопросы.

**- оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся если содержание творческого проекта и презентации соответствует заявленной в названии тематике; идея проекта оригинальная и воплощена полностью, форма соответствует содержанию; презентация оформлена в соответствии с общими и техническими требованиями оформления презентаций; презентация выполнена качественно, на высоком уровне; при изложении результатов работы отсутствуют логические нарушения; в речи отсутствуют лексические и стилистические ошибки; обучающийся аргументировано отвечает на вопросы.

- **оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся если содержание творческого проекта и презентации не соответствует заявленной в названии тематике; не смог разработать оригинальную идею проекта, форма не соответствует содержанию; презентация оформлена не в соответствии с общими и техническими требованиями оформления презентаций; в презентации есть нарушения композиции и структуры; при изложении результатов работы отсутствуют логические нарушения; в речи есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении; обучающийся не отвечает на вопросы.

1. **Написание конспектов занятия**

**Критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное требование | Форма оценки | Критерии оценки |
| Составление композиции на степ - платформах | *Зачет / незачет* | Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос |
| Составление комплекса упражнений утренней гимнастики |
| Проведение комплекса ОРУ упражнений |
| Производственная гимнастика (комплекс упражнений) |

**- оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся если содержание конспекта соответствует тематике и задачам занятия; владеет терминологией, управляет группой, имеет командный голос, обучающийся аргументировано отвечает на вопросы.

- **оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся если содержание конспекта не соответствует тематике и задачам занятия; не владеет терминологией; не может управлять группой, не имеет командного голоса, обучающийся не отвечает на вопросы.

1. **Выполнение контрольных испытаний по видам прикладной физической культуры**

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** ставится студенту, если он выполнил 75% нормативов.

**«Незачтено»** ставится студенту, если он выполнил менее 75% нормативов.

1. **Выполнение контрольных испытаний по общей физической подготовке**

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено/отлично»** ставится, если студент набрал 2100 очков и более;

- оценка **«зачтено/хорошо»** ставится, если студент набрал 1970 - 2099 очков;

**-** оценка **«зачтено/удовлетворительно»** ставится, если студент набрал 1800-1969 очков;

- оценка **«незачтено/неудовлетворительно»** ставится, если студент набрал менее 1800 очков.

***Промежуточная аттестация***– оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации – зачет, зачет с оценкой

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»,** если выполнены все требования, указанные в п.1-7.

**«Незачтено»** ставится, не выполнено хотя бы одно требование, указанное в п.1-7.