Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМК

И.о.проректора по учебной работе

к.п.н., А,С. Солнцева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«21» июня 2022 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, к.пс.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Дерючева «21» июня 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 15, «30» мая 2022 г.)Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко«30» мая 2022 г. |

**Малаховка 2022**

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/02.6 | 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 | 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**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/02.6**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 иучебно-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 | Всегочасов |
| 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 иучебно-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 приофилактического 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 2022г.

Председатель УМК,

И.о проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С Солнцева

**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 «30» мая 2022 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

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

Малаховка, 2022 год

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения***(проверяемые действия)*** |
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ПС 01.001 П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение**А/02.6**Воспитательная деятельность**А/03.6**Развивающая деятельность**В/02.6**Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования**В/03.6**Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **Знает:**- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников;- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов двигательной деятельности - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.**Умеет:**- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;- проводить занятия по общей физической подготовке;- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;- использовать спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий по повышению уровня физической подготовленности.**Имеет опыт:**- проведения занятий по обучению технике базовых видов двигательной деятельности;- использования методов и средств адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности;- владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;- контроля технической исправности спортивных объектов, специализированного оборудования и инвентаря. | Способен проводить контроль,самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности. |
| **ПС 01.003 ПДО****А/01.6**Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы |
| **ПС 05.002 ТАФК****С/01.6**Проведение испытательных и контрольных мероприятий для зачисления занимающихся на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**С/02.6**Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**С/03.6**Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**D/01.6**Отбор занимающихся и оценка перспектив достижения занимающимися спортивных результатов**D/02.6**Планирование и контроль результатов тренировочного процесса занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства**D/03.6**Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма в соответствии с индивидуальными планами подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| **ПС 05.004 ИМАФК****В/01.6**Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта**В/02.6**Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта**В/03.6**Проведение мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта**В/04.6**Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья**С/01.6**Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды**С/02.6**Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов**С/03.6**Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды |

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 прямыминогами на гимнастической скамье (нижеуровня 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  | 33 | Техника выполнения, точность, направление удара  |
| Подача -1 зону -5 зону  | 33 | 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 |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

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 |
| 225.00226.00227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00 | 600.00604.00608.00612.00616.00620.00624.00628.00632.00636.00640.00644.00648.00652.00656.00660.00664.00668.00672.00 | 244.00245.00246.00247.00248.00249.00 250.00251.00252.00253.00254.00255.00256.00257.00258.00259.00260.00261.00 262.00 | 676.00680.00684.00688.00692.00696.00 700.00701.46702.93704.39705.86707.32708.78710.25711.71713.18714.64716.11 717.57 | 263.00264.00265.00266.00267.00268.00269.00270.00271.00272.00273.00274.00275.00 276.00277.00278.00279.00280.00281.00 | 719.03720.50721.96723.43724.89726.35727.82729.28730.75732.21733.67735.14736.00 736.54737.07737.61738.14738.68739.22 | 282.00283.00284.00285.00286.00287.00288.00289.00290.00291.00292.00293.00294.00295.00296.00297.00298.00299.00300.00 | 739.75740.29740.82741.36741.89742.43742.97743.50744.04744.57745.11745.65746.18746.72747.25747.79748.33748.86750.00 |

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 3.483.47 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  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00 | 3.31 3.30 3.29 3.28 3.273.26 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  | 647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50680.00682.50685.00687.50690.00692.50 | 3.12 3.11 3.10 3.09 3.08 3.07 3.06 3.05 3.04 3.033.02 3.01 3.00 2.59 2.58 2.57 2.56 2.55 2.54  | 695.00697.50700.00701.83703.66705.49707.32709.15710.98 712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28 | 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  | 731.11732.94734.77736.00737.34738.68740.02741.36742.70744.04745.38746.72748.06 750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 12.0013.0014.0015.0016.0017.0018.0019.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.0030.0031.00 | 600.00607.69615.38623.08630.77638.46646.15653.85661.54669.23676.92684.62692.31700.00702.82705.63708.45711.26714.08716.89 | 32.0033.0034.0035.0036.0037.0038.0039.0040.0041.0042.0043.0044.0045.0046.0047.0048.0049.0050.0051.00 | 719.71722.52725.34728.16730.97733.79736.00737.03738.06739.09740.12741.15742.18743.21744.24745.28746.31747.34748.37750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00186.00187.00188.00189.00190.00191.00192.00193.00194.00195.00196.00197.00198.00199.00200.00201.00202.00203.00204.00205.00 | 600.00605.00610.00615.00620.00625.00630.00635.00640.00645.00650.00655.00660.00665.00670.00675.00680.00685.00690.00695.00700.00 | 206.00207.00208.00209.00210.00211.00212.00213.00214.00215.00216.00217.00218.00219.00220.00221.00222.00223.00224.00225.00226.00 | 701.83703.66705.49707.32709.15710.98712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28731.11732.94734.77736.00736.67 | 227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00244.00245.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |

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  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50 | 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  | 680.00682.50685.00687.50690.00692.50695.00697.50700.00701.21702.43703.64704.86706.07707.29708.50709.72710.93712.14713.36714.57715.79717.00718.22719.43720.64721.86723.07724.29725.50726.72 | 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  | 727.93729.15730.36731.57732.79734.00735.22736.00736.59737.18737.77738.36738.95739.54740.13740.72741.31741.90742.49743.08743.67744.26744.85745.44746.03746.62747.21747.80748.39748.98750.00 |

***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.