

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тарасова Ирина Владимировна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 14.02.2024 15:51:21  
Уникальный программный ключ:  
8c45e14bf77dac42d4f8b124280a05e6949a0003

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ПСТГУ)

*Кафедра физической культуры*



Утверждаю:  
Проректор по учебной работе  
Тарасова И.В.

(подпись)

«30»

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Элективные курсы по физической культуре»*

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: Начальное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: *очная*

Москва, 2021 г.

*Год начала обучения по учебному плану: 2021*

## **1. Цель дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **Задачи дисциплины**

Основными задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» преподается обучающимся очной формы по направлению подготовки **44.03.01 «Педагогическое образование»**.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе, в 1-6 семестрах.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, и связана с дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности». Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

***Требования к входным знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении элективной дисциплины по физической культуре.***

*Знать/понимать:*

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Уметь:*

- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие двигательных качеств;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять легкоатлетические и гимнастические упражнения;
- контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
- осуществлять наблюдение и контроль за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- проведения самостоятельных занятий по развитию двигательных способностей, совершенствованию техники двигательных действий, формированию телосложения и коррекции осанки;
- определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Индикатор(ы) компетенции	Индикатор(ы) компетенции	Планируемые результаты обучения
УК7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность
		Уметь на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов
	УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Владеть должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни.
		Знать требования к физическим качествам, предъявляемых профессией, имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых
		Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности

		Владеть готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровые сберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности
--	--	---

**4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов.

- на занятия практического (семинарского) типа 328 часов.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах на ПЗ	Формы текущего контроля успеваемости
1-6	Методико-практический раздел	24	Предварительное тестирование
1-6	Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	84	Тестирование (сдача нормативов)
1-6	«Волейбол», «Мини-футбол», «Бадминтон», «Баскетбол», «Лёгкая атлетика»	196	Тестирование (сдача нормативов)
1-6	Контрольный раздел	24	Итоговое тестирование (сдача нормативов),
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	

**Лечебная физическая культура**

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах на ПЗ	Формы текущего контроля успеваемости
1-6	Методико-практический раздел	2	Предварительное тестирование
1-6	Комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с группой	208	Тестирование (сдача нормативов)
1-6	«Бадминтон»	112	Тестирование (сдача нормативов)
1-6	Контрольный раздел	6	Итоговое тестирование (сдача нормативов),
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	

## Адаптивная физическая культура

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах на ПЗ	Формы текущего контроля успеваемости
1-6	Методико-практический раздел	2	Предварительное тестирование
1-6	Комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с группой здоровья	320	Тестирование (сдача нормативов)
1-6	Контрольный раздел	6	Итоговое тестирование (сдача нормативов),
ИТОГО:		328	

### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся на практике.

#### 6.1 Общие условия

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в 1-6 семестрах в форме зачета. Зачет проходит в виде выполнения практических заданий, в виде сдачи нормативов. Условием допуска является 90 % посещаемости практических занятий.

Студенты, имеющие ограничения по медицинским показаниям, для получения зачета выполняют специальные практические задания в виде сдачи нормативов или написания реферата.

Во время карантина на портале СДО ПСТГУ преподавателем выкладываются задания, темы рефератов, видеоролики для выполнения физических упражнений в домашних условиях. Для получения зачета студенту необходимо выложить на портале в СДО реферат на любую выбранную тему и «дневник здоровья», где студенты записывают свои результаты по проделанным физическим упражнениям, выложенным преподавателем.

#### 6.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения по дисциплине

Индикатор(ы) компетенции	Форма контроля	Перечень оценочных средств	Критерии и шкала оценивания	
			Зачтено	Незачтено
УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	зачет	Практические задания. Сдача нормативов.	<b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на отлично и хорошо.	

жизни.			<b>Незачёт</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно
УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	зачет	Практические задания. Сдача нормативов	<b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на отлично и хорошо. <b>Незачёт</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно

### 6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы для оценки практических умений и навыков по базовым и избранным видам спорта.

#### Общая физическая подготовка

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Прыжок в длину с места	170 - 185	155 - 170
2	Челночный бег 3x10м	7,9 – 8,8	8,8 – 9,1
3	Отжимание (кол-во раз)	11 - 16	9 - 11
4	Наклон вперёд (гибкость)	+9 - +16	+7 - +9
5	Бросок набивного мяча (1 кг, см)	500 - 600	450 - 500
6	Поднимание туловища (кол-во раз/1 мин)	36 - 44	33 - 36
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	140 - 160	120 - 140
юноши			
1	Прыжок в длину с места	220 - 230	190 - 220
2	Челночный бег 3x10м	6,9 – 7,7	7,7 – 7,9

3	Подтягивание (кол-во раз)	11 - 14	9 - 11
4	Наклон вперёд (гибкость)	+8 - +13	+5 - +7
5	Бросок набивного мяча (1кг, см)	630 - 810	520 - 630
6	Поднимание туловища (кол-во раз/1 мин)	40 - 50	36 - 40
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	130 - 150	110 - 130

### Легкая атлетика

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Прыжок в длину с разбега (см)	325 - 350	300 - 325
2	Метание мяча 150 гр. (м)	28 - 34	24 - 28
3	Бег на 30 метров	5,0 – 5,5	5,5 – 5,7
4	Бег на 60 метров	9,3 – 10,1	10,1 - 10,5
5	Бег на 100 метров	16,0 – 17,2	17,2 – 17,6
6	Бег на 2000 метров	9,50 – 11,20	11,20 – 12,00
юноши			
1	Прыжок в длину с разбега (см)	435 - 460	410 - 435
2	Метание мяча 150 гр. (м)	38 - 40	35 - 38
3	Бег на 30 метров	4,4 – 4,7	4,7 – 4,9
4	Бег на 60 метров	8,0 – 8,5	8,5 – 8,8
5	Бег на 100 метров	13,4 – 14,3	14,3 – 14,6
6	Бег на 3000 метров	12,40 – 14,30	14,30 – 15,00

### Волейбол

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Подача мяча из 5 попыток (кол.)	3 - 4	2 - 3
2	Верхняя передача над собой (кол)	8 - 10	6 - 8
3	Нижняя передача над собой (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Верхняя подача из 10 попыток	7 - 9	5 - 7
5	Верхняя передача в парах	12 - 15	9 - 12
6	Нижняя передача в парах (кол)	8 - 10	6 - 8
юноши			
1	Подача мяча из 5 попыток (кол.)	3 - 4	2 - 3
2	Верхняя передача над собой (кол)	8 - 10	6 - 8
3	Нижняя передача над собой (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Верхняя подача из 10 попыток	7 - 9	5 - 7
5	Верхняя передача в парах (кол)	12 - 15	9 - 12
6	Нижняя передача в парах (кол)	8 - 10	6 - 8



## Мини-футбол

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Челночный бег 4х9 м	10,0 – 10,5	10,5 – 11,0
2	Удар по мячу ногой на точность	5 - 8	3 - 5
3	Бег 30 метров с мячом (сек)	8,5 – 10,5	10,5 – 12,5
4	Жонглирование мяча ногой (кол)	7 - 10	5 - 7
5	Передача мяча в парах за 30 сек	18 – 21	16 - 18
6	Обводка конусов (сек)	11,0 – 13,0	13,0 – 15,0
юноши			
1	Челночный бег 4х9 м	8,8 – 9,2	9,2 – 9,5
2	Удар по мячу ногой на точность	7 - 9	5 - 7
3	Бег 30 метров с мячом (сек)	6,5 - 8,5	8,5 – 10,5
4	Жонглирование мяча ногой (кол)	14 - 20	8 - 14
5	Передача мяча в парах за 30 сек	23 - 26	20 - 23
6	Обводка конусов (сек)	9,0 – 11,0	11,0 – 13,0

## Бадминтон

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Набивание волана (кол-во)	16 - 21	10 - 16
2	Выполнение короткой передачи из правой передней зоны в левую переднюю (кол-во)	10 - 12	8 - 10
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (кол-во)	5 - 7	3 - 5
4	Выполнение короткой передачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из 2-х квадратов (кол-во)	5 - 7	3 - 5
5	Выполнение высокой-далёкой подачи на заднюю линию площадки (кол-во)	4 - 6	2 - 4
юноши			
1	Набивание волана (кол-во)	21 - 25	15 - 21
2	Выполнение короткой передачи из правой передней зоны в левую переднюю (кол-во)	12 - 14	10 - 12
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (кол-во)	7 - 9	5 - 7
4	Выполнение короткой передачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из 2-х квадратов (кол-во)	7 - 9	5 - 7
5	Выполнение высокой-далёкой	6 - 8	4 - 6

	подачи на заднюю линию площади (кол-во)		
--	--	--	--

### Баскетбол

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Челночный бег 4х9 м	10,0 – 10,5	10,5 – 11,0
2	Передача мяча руками от груди партнёру за 30 сек (кол)	20 - 23	16 - 20
3	Точность выполнения бросков в движении из под кольца (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Точность выполнения штрафных бросков в кольцо (кол)	7 - 9	5 - 7
5	Точность выполнения бросков с 3-х метровой зоны (кол)	5 - 7	3 - 5
юноши			
1	Челночный бег 4х9 м	8,8 – 9,2	9,2 – 9,5
2	Передача мяча руками от груди партнёру за 30 сек (кол)	23 - 27	18 - 23
3	Точность выполнения бросков в движении из под кольца (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Точность выполнения штрафных бросков в кольцо (кол)	7 - 9	5 - 7
5	Точность выполнения бросков с 3-х метровой зоны (кол)	5 - 7	3 - 5

### Лечебная физическая культура

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях на полу (кол-во)	7 - 12	3 - 6
2	Планка в упоре лёжа на локтях (сек.)	35 - 60	15 - 35
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	2 – 7	-2 – 2
4	Ходьба 2х30 (сек.)	31 – 26	35 - 31
5	Приседание с выносом рук вперёд (кол-во)	35 – 45	27 – 35
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги (кол-во)	22 – 32	14 – 22
юноши			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во)	13 - 18	9 - 13
2	Планка в упоре лёжа на локтях (сек.)	55 - 80	35 - 55

3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	0 – 5	-4 – 0
4	Ходьба 2х30 (сек.)	29 – 24	33 - 29
5	Приседание с выносом рук вперёд (кол-во)	40 – 50	32 – 40
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги (кол-во)	23 – 33	15 – 23

### **Адаптивная физическая культура**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента с ограниченными возможностями здоровья в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, в виде тестирования или проверки реферата.

#### **Требования к результатам освоения курса «Адаптивная физическая культура»**

Повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации студентов на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей студента, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умение владеть своим телом или остаточным зрением и слухом.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности:

У студентов с нарушением зрения, чтобы совершенствовать определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, человек с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

У студентов с другими диагнозами необходимо учитывать дозировку и нагрузку выполняемых упражнений.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность учащемуся при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова) предполагает управление действиями студента на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

При заболеваниях опорно-двигательной системы, меняя дозировку и нагрузку, необходимо подбирать упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей студентов.

### **Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение студентов элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением студентами соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начале семестра относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного года и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

### **Профилактика заболеваний и травм рук**

При утрате нижних конечностей или в недостатке их работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной

степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

### **Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На занятиях адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т.е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

### **Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме обще оздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку,

красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

### **Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

## **Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в СДО**

**Темы рефератов для проведения промежуточной аттестации в СДО, требования и критерии оценивания:**

1. Хоккей.
2. Настольный теннис.
3. Бадминтон.
4. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
5. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

6. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
7. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Баскетбол
10. Волейбол
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Питание спортсменов
13. Правила игры в футбол-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА
14. Развитие силы и мышц
15. Развитие экстремальных видов спорта

#### **Требования к оформлению реферата:**

Титульный лист, с указанием ФИО студента

Содержание

Основная часть, развернутая часть (5 страниц)

Литература или интернет-ресурс.

#### **Критерии оценивания написания реферата**

Новизна реферированного текста

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности проблемы:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).



Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

**Темы рефератов по ЛФК для проведения промежуточной аттестации, требования и критерии оценивания:**

Реферат на тему «Здоровый образ жизни»

Требования к реферату: 5 страниц, шрифт Times new roman, кегль 14, интервал 1,5.

Размещать на проверку по мере готовности реферата.

Реферат включает в себя:

Титульный лист, с указанием ФИО студента

Содержание

Основная, развернутая часть (5 страниц)

Литература или интернет-ресурс.

**Критерии оценивания написания реферата**

Новизна реферированного текста

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности проблемы:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

**Темы рефератов по АФК для проведения промежуточной аттестации, требования и критерии оценивания:**

Реферат на тему «Здоровый образ жизни»

Требования к [реферату](#): 5 страниц, шрифт Times new roman, кегль 14, интервал 1,5.

Размещать на проверку по мере готовности [реферата](#).

[Реферат](#) включает в себя:

Титульный лист, с указанием ФИО студента

Содержание

Основная, развернутая часть (5 страниц)

Литература или интернет-ресурс.

**Критерии оценивания написания реферата**

Новизна реферированного текста

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности проблемы:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;

- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

### **Требования к оформлению дневника здоровья для проведения промежуточной аттестации в СДО и критерии оценивания:**

Предлагается ряд комплексов упражнений для домашнего выполнения. Студенты выполняют их ежедневно дома и ведут дневник здоровья, в котором указывают дату, вид упражнения, количество подходов и количество повторений.

20 числа каждого месяца дневник здоровья размещаете в сервисе Задание, в виде прикрепленного файла.

Критерии оценивания:

1. Правильность выполнения заданий выложенных на портале.
2. Стабильное введение дневника здоровья в течение дистанционного обучения
3. Вовремя выложенное задание на портале СДО в виде таблицы или в виде текстового формата.
4. Правильное оформление дневника здоровья

### **7. Перечень образовательных технологий**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Проведение занятий в специализированных физкультурно-оздоровительных комплексах с предоставлением всего необходимого инвентаря. Обучение элементам легкой атлетики на обустроенном легко-атлетическом стадионе с последующей сдачей нормативов по обще-физической подготовке для получения зачета промежуточной аттестации.

2. Предоставление списка тем рефератов той группе студентов, которые в силу медицинских показаний не могут заниматься физической подготовкой.

3. Предоставление списка тем рефератов и требования по заполнению дневника здоровья при проведении занятий с частичным использованием ДОТ.

## **8. Перечень учебной литературы, необходимой для проведения дисциплины.**

А) Основная литература.

1. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. Москва: Юрайт, 2013

2. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014

3. Манжелей И. В., Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015 [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1)

4. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). – М.: Советский спорт, 2012 [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210423&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210423&sr=1)

5. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/438978>

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/446812>

7. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). —

Б) Дополнительная литература.

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия обучающихся: Учеб. пособие.-М.: Изд-во РУДН,1999
2. Физическая культура студента. Учебник для обучающихся вузов. /Под общ. ред. В.И.Ильинича-М. :Гардарики, 1999
3. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. – М.: Советский спорт, 2009  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210516](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516)
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.-в.ж.: Среднее профессиональное образование, 1995,N 4,5,6; 1996, N 1, 2, 3

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины**

	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	<a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека журналов.
4	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK">http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK</a>	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT">http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT</a>	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Обучение по элективной дисциплине по физической культуре предполагает изучение курса на аудиторных занятиях практического типа.

При подготовке к занятиям практического типа:

- ознакомьтесь с учебным материалом, относящимся к данному методико-практическому или практическому занятию по учебнику или учебным пособиям;

- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до занятия);

- определите пульс и артериальное давление в состоянии покоя в утренние часы, а также своё субъективное самочувствие (можно по методике САН). В случае отклонения показателей от нормы сообщите об этом преподавателю перед занятием;

- выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики;

- подготовьте спортивную форму, соответствующую тематике занятий.

Методические рекомендации по освоению дисциплины во время карантина.

Во время карантина студенты регистрируются на портале СДО ПСТГУ, где получают задания от преподавателей физической культуры. На портале СДО выкладываются задания, темы рефератов, видеоролики выполнения физических упражнений в домашних условиях. Для получения зачета, необходимо выложить на портал в СДО реферат на любую выбранную тему и «дневник здоровья», где студенты могли записывать свои результаты по проделанным физическим упражнениям, выложенные преподавателями.

#### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

ЭБС «Университетская библиотека Online».

При осуществлении образовательного процесса с частичным использованием дистанционных образовательных технологий обучающимися и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение

- Веб-браузер (Интернет-обозреватель) – Google Chrome (или аналогичный - Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Android Browser и т.д.) с установленными дополнениями (расширениями) Adobe Flash Player и Java.
- Электронная почта – индивидуальные учетные записи электронной почты слушателей и преподавателей для обмена содержимым через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет (непосредственно на сайтах поставщиков электронной почты или с применением специальных программ, таких как Microsoft Outlook).

- Система дистанционного обучения ПСТГУ в информационно-телекоммуникационной сети Интернет <https://online.pstgu.ru>, включающая отдельные модули электронного обучения – «Курсы» со структурированным планом занятий.
- Пакет программ Microsoft Office, включающий в себя программы MS Word, MS Excel, MS PowerPoint (или аналогичный пакет программ, содержащий текстовый процессор, поддерживающий формат «Документ Word 2003-2007», табличный процессор, поддерживающий формат «Таблица Excel 2003-2007» и программу подготовки презентаций, поддерживающую формат «Презентация PowerPoint 2003-2007»).
- Adobe Acrobat Reader (или аналогичная программа просмотра файлов формата PDF).
- WinZip (или аналогичная программа работы с упакованными (заархивированными) файлами – WinRar, 7-Zip и т.д.).
- «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (или аналогичная программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.).
- Windows Media Player (или аналогичный аудио-видео проигрыватель).
- WinDjView (или аналогичная программа для чтения файлов в формате DjVu).

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся используются специальные помещения – спортивные площадки, укомплектованные спортивным инвентарем и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для осуществления образовательного процесса с частичным использованием дистанционных образовательных технологий обучающемуся и преподавателю необходимо наличие:

- Персональный компьютер:
  - минимальные системные требования: процессор с тактовой частотой 1.3 ГГц; ОЗУ 1 Гб; жесткий диск: 40 Гб;
  - с постоянным подключением к информационно-телекоммуникационной сети Интернет с рекомендуемой минимальной скоростью канала:
    - Электронный курс без вебинара – 56~128 Кбит/сек;
    - Электронный курс с вебинаром: использование только аудио-обмена информацией— 300 Кбит/сек;

- Электронный курс с вебинаром: аудио- и видео-обмен информацией (только присутствие) — 1.5 Мбит/сек;
- Электронный курс с вебинаром в полном объеме: аудио- и видео-обмен информацией, интерактивное участие — 5 Мбит/сек.
- с установленной операционной системой с графическим интерфейсом при управлении (рекомендуется ОС семейства Windows версий 7, 8, 8.1 и 10; допустимо использование версий: XP, Vista).
- с установленным программным обеспечением:
  - i. Веб-браузер (Интернет-обозреватель) – Google Chrome (или аналогичный - Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Android Browser и т.д.) с установленными дополнениями (расширениями) Adobe Flash Player и Java.
  - ii. Пакет программ Microsoft Office, включающий в себя программы MS Word, MS Excel, MS PowerPoint (или аналогичный пакет программ, содержащий текстовый процессор, поддерживающий формат «Документ Word 2003-2007», табличный процессор, поддерживающий формат «Таблица Excel 2003-2007» и программу подготовки презентаций, поддерживающую формат «Презентация PowerPoint 2003-2007»).
  - iii. Adobe Acrobat Reader (или аналогичная программа просмотра файлов формата PDF).
  - iv. WinZip (или аналогичная программа работы с упакованными (заархивированными) файлами – WinRar, 7-Zip и т.д.).
  - v. «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (или аналогичная программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.).
  - vi. Windows Media Player (или аналогичный аудио-видео проигрыватель).
  - vii. WinDjView (или аналогичная программа для чтения файлов в формате DjVu).
  - viii. Брандмауэр и антивирусное программное обеспечение.

Автор - Сальник С.Н., преподаватель физической культуры ПСТГУ

Рецензент – Марьяшин М.Ф., зав. кафедрой физической культуры ПСТГУ, доцент.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от «27» августа 2021 года, протокол № 1.