

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:

Декан факультета физической культуры
и спорта

(наименование института / факультета)

П.В. Левин

(И.О. Фамилия)



(подпись)

«30» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Факультет (институт) Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань, 20_19_

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Б1.О.45 относится к Обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

Подвижные игры

Баскетбол

Волейбол

Физическая культура и спорт

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

Адаптивный спорт

Массаж

Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)

Производственная практика (преддипломная)

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий.	1. различные формы организации и проведения занятий физической культурой 2 основы терминологии по дисциплине 3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания 2. планировать и проводить основные виды занятий по спортивным 3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	1. навыками физического самосовершенствования 2. способами подбора и применения средств и методов обучения. 3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий
2	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Применяет специальную терминологию; методики обучения технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методики развития физических качеств, контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.	1. основы техники изученных видов спорта. 2. методику обучения физическим упражнениям 3. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания.	1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными нозологическими группами 2. планировать и проводить основные виды занятий по адаптивной физической культуре 3. оценивать физическое и функциональное состояние	1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств

				обучающихся	
3		ОПК-1.2. Применяет методы организации учебной деятельности и физкультурно-спортивных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;	1. историю становления и развития изученных видов спорта 2. современные технологии в области адаптивной физической культуры 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения. 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. организовать работу по адаптивной физической культуре	1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений
4		ОПК-1.3. Проводит физкультурно-спортивные мероприятия оздоровительного характера средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.	Методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами ФКиС	Использовать существующие методики проведения соревнований по ФКиС, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по ФКиС; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;	Проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		№4	№5	№6	№7	
		часов	Часов	часов	часов	
1	2	3	4	5	6	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	68	14	20	24	10	
В том числе:						
Лекции (Л)	12	2	4	4	2	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	56	12	16	20	8	
Лабораторные работы (ЛР)						
Иные виды занятий						
2. Самостоятельная работа студента (всего)	236	54	62	58	62	
3. Курсовая работа (при наличии)	КП					
	КР					
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	3	3+3	3	3	
	зачет с оценкой (ЗО)					30
	экзамен (Э)					
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	328	72	90	90	76
	зач. ед.					

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
4	1	Прикладное плавание	Анализ техники и методика обучения плаванию способом на боку, брасс. Техника стартов и поворотов Анализ техники и методика обучения плаванию способом на боку Техника различных видов ныряния и методика обучения им Приемы транспортировки уставшего пловца, утопающего и освобождения от захватов утопающего
5	2	Теннис	Основы техники и методика обучения приемам игры в атаке

			Основы техники и методика обучения игры в защите
5	3	Настольный теннис	Основы техники и методика обучения приемам игры в настольный теннис
5	3	Дартс	Основы техники и методика обучения игры в дартс
6		Футбол	Футбол в адаптивной физической культуре. Характеристика футбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Обеспечение возможности для занятий футболом лицам с отклонения в состоянии здоровья. Лица, имеющие право участия в соревнованиях по футболу 7х7. Международная группа классификаторов, цели и задачи классификации, общая классификация спортсмена Классификация техники игры. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
6		Единоборства	Виды единоборств История отечественных единоборств Виды единоборств СССР и РФ Развитие отечественных единоборств. Техника выполнения двигательных действий в единоборствах Методика обучения двигательных действий в единоборствах Развитие физических качеств Организация и проведение соревнований по единоборствам среди спортсменов-инвалидов
7		Легкая атлетика	Характеристика циклических видов легкой атлетики. Правила проведения соревнований по беговым видам легкой атлетики. Оборудование мест занятий беговыми видами легкой атлетики. Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в беговых видах легкой атлетики.

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы не предусмотрены

Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 236 часов (указать в соответствии с учебным планом). Видами СРС являются:

- Подготовка к практическим занятиям
- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы
- Работа со справочными материалами
- Выполнение индивидуальных домашних заданий
- Подготовка к сдаче технических нормативов
- Подготовка к зачету и зачету с оценкой

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости).

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.
2	Теннис : учебно-методическое пособие / Б.П. Сокур, А.А. Гераськин, Ю.П. Девяткин, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 182 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274896
3	Барчукова, Галина Васильевна. Теория и методика настольного тенниса : учебник / Барчукова, Галина Васильевна, Богушас, Вигинтас Миколаас Миколаевич, Матыцин, Олег Васильевич ; Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва : Академия, 2006. - 528 с.
4	Цирик, Борис Яковлевич. Футбол / Цирик, Борис Яковлевич, Лукашин, Юрий Савельевич ; Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашин. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1999. - 294с. : ил.
5	Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.
6	Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464 с.
7.	Аксянов Н., Яковлев В. Дартс - история, виды игр, техника. Методическое пособие. - М., 1991.

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Петрова, Н.Л. Плавание: Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298253 (05.05.2016).
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.
3	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
4	Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник/ под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с.(есть и пред. изд.)
5	Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М. Макаров. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696 (05.05.2016)
6	Амелин, Анатолий Николаевич. Настольный теннис / Амелин, Анатолий Николаевич, Пашинин, Владимир Афанасьевич ; А.Н.Амелин, В.А.Пашинин. - М. : Физкультура и спорт, 1999. - 192с. : ил.
7	Мини-футбол: правила соревнований / Комитет физической культуры и спорта СССР. - М. : Советский спорт, 1991. - 44 с.
8	Методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев : учебно-методическое пособие / Горбунов, Николай Анатольевич ; [авт.-сост. Н. А. Горбунов]; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2017. - 72 с.
9	Горбунов, Николай Анатольевич. Применение элементов борьбы самбо на уроках физической культуры в средней школе : учебно-методическое пособие / Горбунов, Николай Анатольевич ; Н. А. Горбунов ; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2019. - 128 с.
10	Волостных, В.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства: технико-тактические действия в партере на примере боевого самбо: учебное пособие. - М.: МЭИ, 2010.
11	
12	Рудман, Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов. - М. : Детская литература, 2007.
13	Зезюлин, Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие. - Владимир: 2003.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения:

(15.04. 2018).

4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dSPACE.rsu.edu.ru/xmlui/> (дата обращения: 15.04.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
8. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

5.5. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура [Текст] / изд. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институт специальной педагогики и психологии, Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – 2007 - . – Санкт-Петербург, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1998-149X.
2. Высшее образование сегодня [Текст] : ежемесячный журнал. – 2001 - . – Москва: Логос, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 1726-667X.
3. Педагогика [Текст] : научно-теоретический журнал Российской академии образования / учредители : трудовой коллектив редакции Российской академии образования. – 1937, июль - . – Москва : Педагогика, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0869-561X.
4. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
5. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
6. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РСФСР]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
8. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Указываются требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций и лабораторных работ: видеопроектор, экран настенный, ноутбук.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ