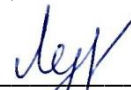


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются формирование компетенций в области теории, практики и методики адаптивной физической культуры; ознакомление обучающихся с современными проблемами и направлениями адаптивного физического воспитания в области гимнастики, плавания и зарубежных видов единоборств.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

2.1. Дисциплина «Физическая культура» относится к Базовой части Блока 1 (Б1.Б.22).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

История физической культуры и спорта
Анатомия человека
Основы возрастной морфологии

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Научно-методическая деятельность.
- Базовые виды двигательной деятельности
- Производственная практика

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. различные формы организации и проведения занятий физической культурой 2. основы терминологии по дисциплине 3. методические особенности организации и проведения занятий адаптивной физической культурой	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.	ПК-2	Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	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 обучающихся	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
3.	ПК-3	Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1. историю становления и развития изученных видов спорта 2. современные технологии в области адаптивной физической культуры 3. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения. 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. подбирать средства и методы, обучения адекватные поставленным цели и задачам.	1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса

2.5. Карта компетенций дисциплины

«Физическая культура»					
Цели					
формирование компетенций в области теории, практики и методики адаптивной физической культуры; ознакомление обучающихся с современными проблемами и направлениями адаптивного физического воспитания в области гимнастики, плавания и зарубежных видов единоборств.					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
Индекс	Формулировка				
ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. различные формы организации и проведения занятий физической культурой 2. основы терминологии по дисциплине 3. методические особенности организации и проведения занятий адаптивной физической культурой <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. навыками физического самосовершенствования 2. способами подбора и применения средств и методов обучения. 3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий 	Лекции Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Основные этапы развития адаптивной физической культуры</p> <p><i>Повышенный:</i> Теоретические и методические основы адаптивной физической культуры</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-2	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основы техники изученных видов спорта. 2. методику обучения физическим упражнениям 3. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе 	Лекции Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Основы техники изучаемых видов адаптивной физической культуры</p> <p><i>Повышенный:</i> Методика обучения изучаемых видов адаптивной физической культуры</p>

		<p>физического воспитания.</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 обучающихся <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 			культуры
ПК-3	<p>Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. историю становления и развития изученных видов спорта 2. современные технологии в области адаптивной физической культуры 3. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. определять причины ошибок и находить пути их устранения. 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. подбирать средства и методы, обучения адекватные поставленным цели и задачам. <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса 	<p>Лекции Практические занятия СРС</p>	<p>Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет</p>	<p><i>Пороговый:</i> Возрастные, физиологические и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья при занятиях АФК <i>Повышенный:</i> Практическое применение полученных знаний и навыков в решении профессиональных задач</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Виды учебной работы		Всего часов	Семестр № 2	Семестр № 9
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		56	28	28
В том числе:				
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ)		48	24	24
Самостоятельная работа студента (всего)		-	-	-
В том числе				
Другие виды СРС		-	-	-
СРС в период сессии		16	8	8
Подготовка к сдаче зачета		-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			3
	Зачет с оценкой (ЗО)		30	3
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	36	36
	зач. ед.	2	1	1

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов в дидактических единицах
2	1	Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастическая терминология	<p>Гимнастика в российской системе физического воспитания.</p> <p>Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.</p> <p>Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений.</p> <p>Гимнастическая терминология.</p> <p>Способы образования терминов и правила применения.</p> <p>Строевые комбинированные упражнения, упражнения на координацию движений, прикладные.</p>

2	2	<p>Особенности методики обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями разных нозологических групп</p>	<p>Методические особенности начального обучения плаванию лиц с нарушением слухового анализатора, нарушением зрения, нарушением опорно-двигательного аппарата, с низким уровнем интеллекта. Методы обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Значение тактильного обучения. Особенности обучения технике спортивного способа плавания кроль на груди и спине, стартам и поворотам.</p>
9	3	<p>Организация занятий плаванием. Средства и методы обучения. Прикладное плавание</p>	<p>Формы организации занятий плаванием. Структура урока по плаванию. Обучение навыкам плавания на уроке, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся. Типы уроков и их характеристика. Комплектование учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия: задачи, средства и методы. Виды учебно-тренировочных занятий, особенности их проведения.</p> <p>Особенности обучения прикладному способу плавания на боку, спасение и способы транспортировки пострадавшего, утопающего.</p>
9	4	<p>Зарубежные виды единоборств: в системе физического воспитания. Основы техники и методика обучения</p>	<p>Виды единоборств. Западные виды единоборств. Виды единоборств Кореи и Юго-восточной Азии. Китайские единоборства. Японские единоборства.</p> <p>Техника выполнения двигательных действий в единоборствах. Методика обучения двигательных действий в единоборствах. Развитие физических качеств. Организация и проведение соревнований по единоборствам.</p>

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
2	1	Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастическая терминология					
2	1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастическая терминология.	2			2	Собеседование
2	1.2	Основы строевых, вольных и прикладных упражнений.		6		6	Работа на практическом занятии,
2	1.3	Основы общеразвивающих упражнений. Проведение ОРУ		6		6	Работа на практическом занятии,
		<i>Зачет с оценкой</i>				4	
		<i>Всего</i>	2	12		18	
2	2	Особенности методики обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями разных нозологических групп					
2	2.1	Методические особенности начального обучения плаванию лиц с ограниченными возможностями					Собеседование
2	2.2	Методика обучения плаванию способом кроль.					Работа на практическом занятии
2	2.3	Обучение стартам и поворотам					Работа на практическом занятии
		<i>Зачет с оценкой</i>				4	
		<i>Всего</i>	2	12		18	
		Всего за семестр	4	24		36	
9	3	Организация занятий плаванием. Средства и методы обучения. Прикладное плавание					
9	3.1	Формы организации занятий плаванием. Средства и методы обучения.	2				Собеседование
9	3.2	Плавание способом на боку		6			Работа на практическом занятии
9	3.3	Способы транспортировки пострадавшего, утопающего		6			Работа на практическом занятии
		<i>Зачет</i>				4	
		<i>Всего</i>	2	12		18	
9	4	Зарубежные виды единоборств: в системе физического воспитания. Основы техники и методика обучения					
9	4.1	Виды зарубежных единоборств разных стран		2		3	Собеседование
9	4.2	Техника выполнения и методика обучения	2	4	-	6	Работа на практических занятиях

	двигательным действиям в единоборствах.					
	<i>Зачет</i>				4	
	<i>Всего</i>	2	12		18	
	Всего за семестр	4	24		36	
	<i>ИТОГО</i>	8	48		72	

Лабораторный практикум не предусмотрен

Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

Самостоятельная работа студента учебным планом не предусмотрена

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении домашних заданий, подготовке к практическим занятиям, выполнению контрольных работ, тестированию обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по плаванию библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

Примерные вопросы собеседования

По разделу-1:

1. Строевые упражнения – определение понятия.
2. Строевые упражнения, современная классификация.
3. Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.
4. Перечислите основные команды при построениях и перестроениях.
5. Какому виду перестроения соответствует команда: «Налево в колонну по три - МАРШ!»?
6. Перечислите основные команды при передвижениях.
7. Опишите технику перехода с движения на мете к передвижению.
8. Дайте определение размыканию и смыканию.
9. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы.
10. Группа стоит в колонне по четыре. Сколько шагов должна

сделать каждая колонна, если требуется выполнить размыкание вправо на 3 шага.

Зачетные требования по разделу 2

Оценка по технике плавания кролем на груди и спине, проплывание технически правильно дистанции 200 м в/ст, выполнение контрольного норматива 100 м, оценка по учебной практике.

Примерные вопросы собеседования

По разделу-1:

1. Первая школа плавания в России
2. Приведите пример упражнений для освоения с водой.
3. Классификация видов плавания
4. Приведите пример упражнений для обучения дыханию.
5. Назовите виды спорта в которые входит плавание.
6. Приведите пример упражнений для обучения открыванию глаз в воде.
7. Анализ техники движения рук в плавании способом кроль на спине
8. Анализ техники движения ног в плавании способом кроль на спине
9. Анализ техники старта из воды в плавании способом кроль на спине
10. Анализ техники движения рук в плавании способом кроль на груди
11. Анализ техники движения ног в плавании способом кроль на груди
12. Анализ техники старта в плавании способом кроль на груди
13. Анализ техники открытого поворота маятником
14. Средства обучения плаванию

Образцы технических комбинации по разделу 4

Комбинация 1.

Хидари дзенкуцу-дачи – ои сейкен цуки чудан, гьяку сейкен цуки чудан, ои мае-гери чудан, гьяку сейкен цуки чудан.

Комбинация 2.

Хидари дзенкуцу-дачи – ои дзёдан уке, переход в хидари кибя-дачи ён дзю го с гедан барай, гьяку сейкен цуки чудан в энодзи-дачи

Комбинация 3.

Хидари кибя-дачи ён дзю го с эмпи учи дзёдан, хидари уракен ганмен учи, хидари гедан-барай, миги каге-цуки.

Примечание: Комбинации выполняются на высокой скорости.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
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	2-3	10	
Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (есть и пред. изд.)	2	1	4	
Теория и методика гимнастики: учебник / под ред. М.Л. Журавина. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с	2	1	1	
ЭБС «Лань»				
1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. Т. 1 :учебник. -М. : Советский спорт, 2014. -368 с. -URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69824 Книга находится в коллекции «Физкультура и Спорт» - издательство «Советский спорт».	2	1		

<p>Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. Т. 2 :учебник. -М. : Советский спорт, 2014. -231 с. -URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69825 Книга находится в коллекции «Физкультура и Спорт» - издательство «Советский спорт».</p>	2	1		
<p>Цинис, А.В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов : учебно-методическое пособие / А.В. Цинис ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 88 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428619 (05.05.2016).</p>	9	4		

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
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	2-3		
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.	2	2-3		
3	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.	2	2-3	15	
4	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.	1	1	15+48	
5	Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. - 124 с.	1	1	15	
6	Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны / А.Н. Григорьев. - М. : Рипол Классик, 2013. - 256 с. - ISBN 978-5-386-05772-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:	9	4		

	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227374 (05.05.2016).				
7	Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.	9	4	2	
8	Трубиников Б.Г. Боевые школы и системы мира: [словарь-справочник] . - М.: АСТ, 2006. - 360 с.	9	4	2	
9	Частий Р.В. Китай. Корейский полуостров. - Харьков: Фолио, 2009. - 206 с.	9	4	8	
10	Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000.	9	4		1
11	Степанов, С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2004.	9	4		1
12	Тедески, М. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Пер. с англ. А Дробышева. - Москва: «Издательство ФАИР», 2007.	9	4		1
13	Миллер, Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приёмов школы Фукури-рю. - Минск: Харвест, 2002.	9	4		1
14	Иванов-Катанский, С.А. Практическое боевое каратэ / С.А. Иванов-Катанский. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003.	9	4		1

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал электронной библиотеки - <http://www.ihtik.lib.ru/>
2. Электронная библиотека студента «КнигаФонд» - <http://www.knigafund.ru/>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru>
4. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
5. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
6. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма - <http://www.sportedu.ru/>
7. Официальный сайт Всероссийский сайт каратэ - www.superkarate.ru

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к местам (аудиториям, помещениям) для проведения практических занятий: спортивный зал, оборудованные раздевалки, лекционные аудитории для проведения тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных

классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: татами, гимнастические маты, скакалки, манекены.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

8. 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; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. 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.
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.) и др.
Технические нормативы	Техника выполнения изученных упражнений, элементов и техники в целом изученных видов спорта. Техническая комбинация выполняется на высокой скорости, оценивается знание основных элементов и их последовательность.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

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

11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине**

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастическая терминология	ОК-10, ПК-2, ПК-3	Зачет с оценкой
2	Особенности методики обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями разных нозологических групп		Зачет с оценкой
3	Организация занятий плаванием. Средства и методы обучения. Прикладное плавание	ОК-10, ПК-2, ПК-3	Зачет
4	Зарубежные виды единоборств: в системе физического воспитания. Основы техники и методика обучения		Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать	
		1. различные формы проведения занятий физической культурой	ОК10 31
		2. основы терминологии по дисциплине	ОК10 32
		3. методические особенности организации и проведения занятий адаптивной физической культурой	ОК10 33
		уметь	
		1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания	ОК10 У1
		2. планировать и проводить основные виды занятий по спортивным	ОК10 У2
		3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	ОК10 У3
		Владеть	
1. навыками физического	ОК10 В1		

		самосовершенствования	
		2. способами подбора и применения средств и методов обучения.	ОК10 В2
		3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий	ОК10 В3
ПК-2	Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	знать	
		1. основы техники изученных видов спорта	ПК2 З1
		2. методику обучения физическим упражнениям	ПК2 З2
		3. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания.	ПК2 З3
		уметь	
		1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными нозологическими группами	ПК2 У1
		2. планировать и проводить основные виды занятий по адаптивной физической культуре	ПК2 У2
		3. оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся	ПК2 У3
		владеть	
		1. организационными приемами работы с занимающимися	ПК2 В1
		2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию	ПК2 В2
		3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств	ПК2 В3
ПК-3	Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	знать	
		1. историю становления и развития изученных видов спорта.	ПК3 З1
		2. современные технологии в области адаптивной физической культуры	ПК3 З2
		3. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления	ПК3 З3
		уметь	
		1. определять причины ошибок и находить пути их устранения	ПК3 У1
		2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма	ПК3 У2
		3. подбирать средства и методы, обучения адекватные поставленным цели и задачам.	ПК3 У3
		владеть	
		1. методикой обучения физическим упражнениям	ПК3 В1
		2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения	ПК3 В2
		3. приемами взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК3 В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ
4 семестр
(раздел 1 зачет с оценкой)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Гимнастика в системе физического воспитания.	ОК-10 31, 33
2.	Выполнение домашней работы (написание основных строевых понятий, висов, упоров, гимнастической терминологии и т.д)	ПК-2 В3
3.	Выполнение строевых упражнений на 32 счета.	ПК-32 В2, В3
4.	Выполнение комплекса строевых упражнений.	ОК10 33, ОК10 33
5.	Выполнение комплекса ОРУ на 40 счетов.	ПК-3 В1, В3
6.	Выполнение прикладных упражнений.	ПК-2 В3, ПК-3 В2
7.	Выполнение комплекса упражнений на координацию (прыжковое упражнение, положение рук в ходьбе).	ОК-10 У2, ПК-2 В2
8.	Проведение общеразвивающих упражнений.	ПК-2 В2, ПК-3 У1
9.	Проведение строевых и общеразвивающих упражнений с предметом.	ПК-2 В2, ПК-3 У1
10.	Выполнение комбинации из элементов акробатики.	ПК3- В1
11.	Сдача гимнастической терминологии (основных положений рук, ног, туловища, висов и упоров.)	ПК-3 В3
12.	Развитие гимнастической терминологии. Правила записи ОРУ и вольных упражнений.	ОК-10 32, ПК-3 31, ПК-2 В3
13.	Средства гимнастики	ОК-10 31, 33
14.	Виды гимнастики	ПК-2 В3
15.	Методические особенности гимнастики	ПК-32 В2, В3
16.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	ОК10 33, ОК10 33
17.	Гимнастическая терминология (история создания)	ПК-3 В1, В3
18.	Требования предъявляемые к гимнастической терминологии	ПК-2 В3, ПК-3 В2
19.	Формы записи гимнастических упражнений и правила	ОК-10 У2, ПК-2 В2
20.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	ПК-2 В2, ПК-3 У1
21.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	ПК-2 В2, ПК-3 У1
22.	Особенности занятий гимнастикой лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	ПК3- В1
23.	Особенности занятий гимнастикой слабовидящих и слепых	ПК-3 В3
24.	Особенности занятий гимнастикой лиц с нарушением интеллекта	ОК-10 32, ПК-3 31, ПК-2 В3
25.	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	ПК-2 В2, ПК-3 У1

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ (разделы 2 зачет с оценкой)**

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Виды плавательного спорта	ОК10 31, ОК10 В2
2	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на груди	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
3	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на спине	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
4	Особенности организации и проведения детских соревнований по плаванию	ПК2 У1; ОК10 В3
5	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ПК2 33, У3
6	Массовое обучение плаванию детей в детских садах, домашних условиях	ПК2 31, У1, В3
7	Подготовительные упражнения, для освоения с водной средой и их последовательность	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
8	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с тумбочки	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
9	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с низу	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
10	Место и значение плавания в физическом воспитании	ПК3 32
11	Методика проведения подготовительных упражнений на суше и в воде	ОК10 У1; ПК2 В2,3
12	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК10 33, В1; ПК4 У1, В1, ПК2 В1
13	Профилактика травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	ПК3 У2
14	Требования, предъявляемые к уроку по плаванию	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
15	Организация работы по плаванию в разных нозологических группах	ПК2 31, У1, В3
16	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
17	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом брасс	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1
18	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе кроль на груди	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
19	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом кроль на груди	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
20	Ошибки в технике спортивного способа плавания кроль на груди, пути их исправления	ОК10, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
21	Анализ техники прикладного способа плавания на боку	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
22	Техника спасания тонущего	ПК3 В3
23	Типы уроков, их характеристика и значение	ОК10 33, В1; ПК3 33, В1, ПК2 В1

9 семестр

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 3)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Основные виды подготовки пловца	ОК10 31, ОК10 В2
2	Обязанности главного судьи соревнований	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
3	Принципы комплектования групп начального обучения	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
4	Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию	ПК2 У1; ОК10 В3
5	Анализ техники спортивного способа плавания «дельфин»	ПК2 33, У3
6	Методика обучения спортивному способу плавания «дельфин»	ПК2 31, У1, В3
7	Анализ техники плавания способом на боку	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
8	Методика обучения плаванию способом на боку	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
9	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
10	Особенности обучение плаванию детей в детских садах	ПК3 32
11	Подготовительные упражнения, для освоения с водной средой и их последовательность	ОК10 У1; ПК2 В2,3
12	Требования, предъявляемые к уроку по плаванию	ОК10 33, В1; ПК4 У1, В1, ПК2 В1
13	Профилактика травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	ПК3 У2
14	Общая схема обучения плаванию	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
15	Особенности проведения занятий на открытом водоеме	ПК2 31, У1, В3
16	Составления положения о соревнованиях по плаванию	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
17	Способы транспортировки пострадавшего, тонущего способом на боку	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1
18	Способы освобождения от захватов при спасении утопающего	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
19	Анализ техники движения рук в плавании на боку	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
20	Требования, предъявляемые к открытому водоему. Выбор места для занятий	ОК10, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
21	Анализ техники движения ног в плавании на боку	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
22	Методика обучения движению рук в плавании на боку	ПК3 В3

23	Методика обучения движению ног в плавании на боку	ОК10 33, В1; ПК3 33, В1, ПК2 В1
24	Методика обучения согласованию движений рук и ног в плавании на боку	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1
25	Способы транспортировки пострадавшего, тонущего способом брасс	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 4)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Кик-боксинг.	ОК-10 31, ПК-3 В1
2	Французский бокс, или «сават».	ПК-2 У1, ПК-3 В2
3	Фулл-контакт каратэ.	ОК-10 У1, ПК-2 У3
4	Шуг-файтинг.	ОК-10 У2, ПК-3 31
5	Корейские единоборства.	ОК-10 В1, ПК-2 У2
6	Единоборства Юго-восточной Азии.	ОК-10 В2, ПК-2 В3
7	Вин Чун.	ПК-2 В1, ПК-3 31
8	Диммак.	ПК-2 В3, ПК-3 32
9	Саньда.	ОК-10 В3, ПК-2 31,
10	Синъи-цюань (Кулак формы-мысли, кулак формы-образа).	ОК-10 У3, ПК-3 32
11	Тайцзицюань (Кулак Великого Предела).	ПК-2 33, ПК-3 У2
12	Цигун боевой.	ОК-10 31, ПК-2 В1
13	Шаолиньское направление ушу.	ОК-10 У1, ПК-3 У3
14	Сётокан-рю. (Школа клуба «Сосны и Волны»).	ОК-10У2, ПК-2 31
15	Годзю-рю каратэ (Школа «жесткого и мягкого»).	ПК-2 В1, ПК-3 31
16	Кёкусин – рю (Кёкусинкай, Киокусинкай, Киокусинкай каратэ).	ОК-10 31, ПК-3 В1
17	Кудо каратэ (Дайдо-дзюку).	ПК-2 У1, ПК-3 В2
18	Асихара-рю (Школа Асихара).	ОК-10 У1, ПК-2 У3
19	Косики-каратэ (Спортивный вариант окинавского стиля)	ОК-10 У2, ПК-3 31
20	Сёриндзи-рю-кэмпо-кан).	ОК-10 В1, ПК-2 У2
21	Дзю-дзюцу («Мягкое», или «податливое» искусство).	ОК-10 В2, ПК-2 В3
22	Дзю-до («Путь гибкости», или «мягкий путь»).	ПК-2 В1, ПК-3 31
23	Айки-до (Путь Соединения Энергий).	ПК-2 В3, ПК-3 32
24	Вадо-рю каратэ (Одна из пяти «главных» школ японского каратэ).	ОК-10 В3, ПК-2 31,
25	Кэн-дзюцу и кэндо (Искусство фехтования мечом).	ОК-10 У3, ПК-3 32

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете с оценкой оцениваются по пятибалльной шкале, на зачете – «зачтено» / «незачтено».

.В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.2 рабочей программы дисциплины).

Отлично» (5) / «зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) / «зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) / «зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) «не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**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
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

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

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

1. Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области теории, практики и методики адаптивной физической культуры; ознакомление обучающихся с современными проблемами и направлениями адаптивного физического воспитания в области гимнастики, плавания и зарубежных видов единоборств.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части Блока Б.1.Б., Обязательные дисциплины – Б1.Б.22.
Дисциплина изучается на 2 курсе (4 семестр), 5 курс (9 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. различные формы организации и проведения занятий физической культурой 2. основы терминологии по дисциплине 3. методические особенности организации и проведения занятий адаптивной физической культурой	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.	ПК-2	Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	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 обучающихся	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

3.	ПК-3	Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1. историю становления и развития изученных видов спорта 2. современные технологии в области адаптивной физической культуры 3. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения. 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. подбирать средства и методы, обучения адекватные поставленным цели и задачам.	1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса
----	------	---	--	--	---

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет с оценкой (4 семестр), Зачет (9 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.