

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова
ФГБОУ ВО Донской ГАУ



«Утверждаю»

Декан факультета

Носкова Е.А.

« 30 »

01

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура (шифр. наименование учебной дисциплины)
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование (код, полное наименование направления подготовки)
Направленность(и)	Химия (полное наименование направленности (ей) ОПОП направления подготовки)
Уровень образования	Высшее образование, бакалавриат (бакалавриат, специалитет, магистратура)
Форма(ы) обучения	Очная, заочная (очная, очно-заочная, заочная)
Факультет	Бизнеса и социальных технологий (полное наименование факультета, сокращённое)
Кафедра	Физического воспитания, ФВ (полное, сокращённое наименование кафедры)

- курсовой проект (КП), курсовая работа (КР), расчётно - графическая (РГР), реферат (Реф), контрольная работа (Контр.), шт.								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Очная форма обучения

3.1.1 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела	семестр	Виды учебной работы и трудоёмкость (в часах)						Итого	
			аудиторные			СРС		Итоговый контроль		
			Лекции	Лаборат. занятия	Практич. занятия (семинары)	Курсовой П / Р, РГР, реферат	Другие виды СРС			
1	Адаптивная физическая культура	2			68			зачет	68	
2	Адаптивная физическая культура	3			64			зачет	64	
3	Адаптивная физическая культура	4			68					

№ раздела дисциплины из табл. 3.1.1	семестр	Тематика и содержание практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)	Формы контроля (ТК)
		нормативов. УТЗ по специальности практического раздела.		ТК-3, ТК-4
4	5	Приём контрольных нормативов. УТЗ по специальности практического раздела.	64	ТК-1, ТК-2, ТК-3, ТК-4
5	6	Проведение теста уровня физического здоровья студентов. Приём антропометрических данных. Приём контрольных нормативов. УТЗ по специальности практического раздела.	64	ТК-1, ТК-2, ТК-3, ТК-4

3.1.4 Лабораторные занятия *

№ раздела дисциплины из табл. 3.1.1	семестр	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость (час.)	Формы контроля (ТК, ПК)
		Учебной программой не предусмотрено		

3.1.5 Самостоятельная работа

№ раздела дисциплины из табл. 3.1.1	семестр	Виды и содержание самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (час.)	Контроль выполнения работы (ПК, ТК, ИК)
		Учебной программой не предусмотрено		

3.2 Заочная форма обучения

3.2.1 Разделы дисциплины и виды занятий

||
||
||

2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	2				62		64
3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2				66		68
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2				62		64
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2	2				62		64
Подготовка к итоговому контролю		зачёт						4	4
		экзамен							
ВСЕГО:			10				314	4	328

3.2.2 Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

№ раздела дисциплины из табл. 3.2.1	курс	Темы и содержание лекций	Трудоемкость (час.)
1	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у	

№ раздела дисциплины из табл. 3.2.1	курс	Темы и содержание лекций	Трудоемкость (час.)
		Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
5	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	2

3.2.3 Практические занятия (семинары)*

№ раздела дисциплины из табл. 3.2.1	Курс	Тематика и содержание практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		Учебной программой не предусмотрено	

3.2.4 Лабораторные занятия*

№ раздела дисциплины из табл. 3.2.1	семестр	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость (час.)
		Учебной программой не предусмотрено	

3.2.5 Самостоятельная работа

№ раздела дисциплины из табл. 3.2.1	курс	Виды и содержание самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (час.)
1	2	Изучение темы: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровне физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	66
	2	Изучение темы: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений». Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	62
	2	Изучение темы: «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений». Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.	66
	2	Изучение темы: «Са	

3.3 Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Код и наименование индикаторов компетенций	Виды занятий				
	лекции	лабораторные занятия	практические (семинарские) занятия	КП, КР, РГР, Реф., Контр. работа	СРС
УК-7.1; УК-7.2;	+			+	+

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ (МУЖЧИНЫ)

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 1000 м	3,10	3,20	3,35	4,00	4,30
Бег 3000 м	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
12-ти минутный бег	2750	2500	2200	2100	<2100

Прыжок (длина), см	По медицинским показаниям	
Прыжок (высота), см	По медицинским показаниям	
Подтягивание	По медицинским показаниям	
Подъем туловища	Без учета времени	
Наклон вперед из положения сидя с касанием пола	Удержание позы 3 сек	
Удержание равновесия	10-26 сек	
Подъем ног из положения лежа до угла 90°	15-20 повторений	
Приседание у стены (упор спины о стену)	1,00 – 1,30 мин	1,00 – 1,20 мин

Примечание: В контрольных тестах возможны изменения, в зависимости от наличия инвентаря и погодных условий.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта:

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
5. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
7. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
8. История Олимпийских игр и их значение.
9. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
10. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
11. Эк

26. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
27. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
28. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
29. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
30. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
31. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?
32. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные.
33. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
34. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
35. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике т. д.).
36. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
37. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
38. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.
39. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
40. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
41. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
42. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом

Полный фонд оценочных средств, включающий текущий контроль успеваемости и перечень контрольно-измерительных материалов (КИМ) приведен в приложении к рабочей программе.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Литература

Основная литература

1. Чернов И.В. Физическая культура [Текст]: курс лекций для студ. всех спец. и направлен. очно. формы обуч. / И.В. Чернов, Н.А. Багута; Новочерк. инж.- мелиор. ин-т. ДГАУ. – Новочеркасск, 2014. – 174 с. - 40 экз.
2. Чернов И.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций для студ. всех спец. и направлен. очно. формы обуч. / И.В. Чернов, Н.А. Багута; -Новочерк. гос. мелиор. ин-т. каф. физвоспитания. -Электрон. дан.- Новочеркасск, 2014.- ЖМД; PDF; 1,16 МБ.-Систем. требования: IBM PC. Windows 7. Adobe Acrobat 9.-Загл.с экрана.
3. Муллер А.Б.Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / А.Б. Муллер [и др.]. – М. :Юрайт, 2013. – 424 с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN

10. Чернов И.В. Физическая культура. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: практикум для проведения практических занятий для студентов I-III курсов всех спец. и направл. очн. формы обуч. / И.В. Чернов, М.В. Чернов; - Новочерк. гос. мелиор. ин-т., каф. физвоспитания. - Электрон. дан.- Новочеркасск, 2014.-ЖМД; PDF; 524 КБ.-Систем. требования: IBMPC. Windows 7. Adobe Acrobat 9/-Загл. с экрана.

11. Чикина Е.В. Методы организации АФК (адаптивной физической культуры) в НИМИ Д

	Лань»	
2019/2020	Договор № 5 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям от 08.02.2019 г. с ООО «ЭБС Лань»	с 20.02.2019 г. по 20.02.2020 г.

аттестации, ауд. 5, спортивный зал, главный корпус по адресу: 346428, Ростовская область, г. Новочеркас
--

