

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ

УТВЕРЖДАЮ
Декан инженерно-технологического
факультета
 С.Д. Шепелев
«27» _____ 19 _____ 2015 г.

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Направление подготовки **35.03.06** **Агроинженерия**

Профиль **Технология транспортных процессов**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения - **очная**

Челябинск
2015

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 14.12.2015 г. № 1470. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.06 Агроинженерия, профиль – Технология транспортных процессов.**

Составитель – старший преподаватель Касьмова Е.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

«18» 11 2015 г. (протокол № 4).

Зав. кафедрой физического воспитания,
доцент

Ф.Ф. Касымов

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией инженерно-технологического факультета

«27» 11 2015 г. (протокол № 4).

Председатель методической комиссии,
кандидат технических наук, доцент

А.П. Зырянов

Директор научной библиотеки



Е.Л. Лебедева

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Требования ФГОС ВО к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавриата	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Требования к результатам освоения дисциплины	6
2.	Структура и содержание дисциплины	6
2.1.	Содержание дисциплины	6
2.2.	Объем дисциплины и виды учебной работы	9
2.3.	Распределение учебного времени по разделам и темам	9
2.4.	Содержание лекций	10
2.5.	Содержание лабораторных занятий	10
2.6.	Содержание практических/семинарских занятий	10
2.7.	Содержание самостоятельной работы студентов	12
2.8.	Инновационные образовательные технологии	12
2.9.	Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	13
2.10.	Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий	13
2.11.	Фонд оценочных средств	13
3.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
3.1.	Рекомендуемая литература	13
3.2.	Учебно-методические разработки	15
3.3.	Средства обеспечения освоения дисциплины	15
3.4.	Электронные образовательные ресурсы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет	15
4.	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	16
5.	Приложение № 1. Фонд оценочных средств	17
6.	Лист регистрации изменений.	23

1. Требования ФГОС ВО к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавриата

1.1. Цель и задачи дисциплины

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья» относится к вариативной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профиль – Технология транспортных процессов.

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 101-Р);

- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. N 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 г. N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 18.03.2014 г. N 06-281

«Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».

Цель дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия должен обладать способностью адаптироваться к научно-исследовательской, проектной, производственно-технологической и организационно-управленческой деятельности.

Цель дисциплины – формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решения, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать доступные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее поведение;

- изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;

- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

- получение навыков работы на аппаратно-программных средствах и диагностическом оборудовании, позволяющих определять индивидуальные психофизиологические особенности человеческого организма, позволяющие снижать утомляемость в процессе профессиональной деятельности и повышать качество ее результатов;

- изучение различных стратегий, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;

- формирование и развитие мотивации к участию в волонтерском студенческом движении в области пропаганды здорового образа жизни, а также предупреждения отклоняющегося поведения.

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины студент

должен обладать компетенциями

общекультурными:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

должен знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведения 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.

должен уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью

должен владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и

поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический материал разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем для каждого студента с учетом его заболевания и состоянием здоровья.

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)

Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

Спортивные игры (адаптивные формы и виды)

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. Способы владения мячом и отъемом мяча. Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Обучение совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;

- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и центральной нервной системы;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.

Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями)

Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Производственная гимнастика

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.

Плавание*

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных

способов плавания. Спасение утопающих, первая помощь. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Акваэробика.

2.2. Объём дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины распределяется по основным видам учебной работы в соответствии с учебным планом, утвержденным ректором ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, следующим образом:

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц
Контактная работа (всего)	328
В том числе:	-
Лекции	-
Практические / семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	328
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-
Самостоятельная работа студентов (всего)	-
В том числе:	-
Подготовка к практическим/семинарским занятиям	-
Подготовка к лабораторным занятиям и к защите лабораторных работ	-
Выполнение курсового проекта/курсовой работы	-
Реферат	-
Подготовка к зачету	-
Контроль (подготовка к экзамену)	-
Общая трудоемкость	328

2.3. Распределение учебного времени по разделам и темам

№ темы	Наименование раздела и темы	Всего		в том числе				Формируемые компетенции
		час.	%	контактная работа			СРС	
				лекции	ЛЗ	ПЗ/СЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	60	18.29	-	-	60	-	ОК-8
2.	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	60	18.29	-	-	60	-	ОК-8
3.	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	40	12.20	-	-	40	-	ОК-8
4.	Профилактическая гимнас-	100	30.49	-	-	100	-	ОК-8

	тика, оздоровительная гимнастика							
5.	Аэробика (адаптивные формы и виды)	16	4.88	-	-	16	-	ОК-8
6.	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	20	6.10	-	-	20	-	ОК-8
7.	Производственная гимнастика	12	3.66	-	-	12	-	ОК-8
8.	Плавание*	20	6.10	-	-	20	-	ОК-8
	Общая трудоемкость	328	100	-	-	328	-	

Примечания:

* занятия по плаванию для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся при наличии медицинских рекомендаций (индивидуально или группой не более 6 человек) и при условии возможности аренды бассейна.

2.4. Содержание лекций

Лекции учебным планом не предусмотрены.

2.5. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

2.6. Содержание практических/семинарских занятий

№ пп	Наименование практических занятий	Продолж., часов	Формир. компетенции
1.	<p>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи). - Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. - Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. - Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга. - Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. - Упражнения на координацию движений. 	60	ОК-8

2.	<p>Спортивные игры (адаптивные формы и виды)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. - Общие и специальные упражнения игрока. - Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. - Способы владения мячом и отъемом мяча. - Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. - Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. - Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них. 	60	ОК-8
3.	<p>Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. - Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. - Бег и его разновидности. - Бег трусцой. - Спортивная ходьба Методические особенности обучения. - Скандинавская ходьба. 	40	ОК-8
4.	<p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</p> <p>Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. - Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). - Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой. - Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др. - Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. - Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. - Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. - Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. - Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. 	100	ОК-8

	- Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.		
5.	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями) - Обще-развивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. - Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.	16	ОК-8
6.	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды) - Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. - Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. - Согласование силовых упражнений с дыханием. - Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. - Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	20	ОК-8
7.	Производственная гимнастика - Средства и методы производственной гимнастики. - Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. - Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.	12	ОК-8
8.	Плавание* - Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. - Правила поведения на воде. - Начальное обучение плаванию. - Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. - Спасение утопающих, первая помощь. - Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. - Аквааэробика.	20	ОК-8
	Итого	328	

* ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка включена в каждое занятие в объеме 30 % от общего времени.

2.7. Содержание самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов не предусмотрена учебным планом.

2.8. Инновационные образовательные технологии

Вид занятия	Лекции	ЛЗ	ПЗ/СЗ
Формы работы			
Анализ конкретных ситуаций	-	-	+
Учебные дискуссии	-	-	+

Внутрипредметные соревнования	-	-	+
-------------------------------	---	---	---

2.9. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечивающих (предшествующих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин
Предшествующие дисциплины	
	-
Последующие дисциплины	
	-

2.10. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Перечень компетенций	Виды занятий				
	Лекции	ЛЗ	ПЗ/СЗ	КП/КР	СРС
ОК-8	-	-	+/-	-	-

2.11. Фонд оценочных средств

Для установления соответствия уровня подготовки студентов требованиям федерального государственного образовательного стандарта, профессиональных стандартов разработан фонд оценочных средств (вопросы для подготовки к зачету, тесты и др.). Фонд оценочных средств представлен в Приложении № 1.

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.1. Рекомендуемая литература

Основная:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. Москва: Юнити-Дана, 2012.- 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.
2. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин; С.П. Евсеев; А.В. Передерий. Москва: Советский спорт, 2010.- 316 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>.
3. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>
4. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>
5. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
6. Козырева, О.В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт,

2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>

7. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик ; под ред. В.С. Улащик. - 3-е изд. - Минск : Вышэйшая школа, 2010. - 386 с. - ISBN 978-985-06-1886-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708>

Дополнительная:

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.

2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010.- 192 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>.

3. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.|Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

4. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.

5. Мишенькина В. Ф. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина; И.А. Рогов; О.С. Шалаев; Д.В. Карбанов. Омск: Издательство СибГУФК, 2004.- 116 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903>.

6. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011.- 315 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.

7. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие [Электронный ресурс]. Москва: Советский спорт, 2010.- 488 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>.

8. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

9. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

10. Мелихов В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах [Электронный ресурс] / В.В. Мелихов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2007.- 123 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>.

3.2. Учебно-методические разработки

Учебно-методические разработки имеются на кафедре физического воспитания, в научной библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

Раздел дисциплины	Учебно-методические разработки
1.	Основные 1. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в

	<p>высших учебных заведениях [Текст]: методические указания / сост. Т. Л. Чернявских ; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 26 с.</p> <p>2. Силовая тренировка спортсмена-армборца [Текст]: методические указания по физической культуре / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 19 с.</p> <p>3. Средства и методика специальной силовой подготовки в ряде видов спорта (атлетическая гимнастика, легкая атлетика, метание, лыжи, велоспорт) [Текст]: Методические указания / Сост.: Лихачев В. А., Целищев Ю. А., Прохоров В. В., Иноземцев М. А.. Челябинск: ЧГАУ, 2009.- 30 с.</p> <p>4. Средства и методы развития двигательных способностей студентов [Текст]: методические указания для студентов очной формы обучения / сост. Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 38 с.</p> <p>5. Студентам - здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: методические указания / сост. Абрамовских Н. А.; ЧГАА. Челябинск: Б.и., 2010.- 42 с. Режим доступа: http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/1.pdf.</p> <p>6. Физическая культура в вузе для студентов специальной медицинской группы [Текст]: Метод. указ. / сост. Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 38 с.</p>
--	--

3.3. Средства обеспечения освоения дисциплины

Видеофильмы:

1. Уроки баскетбола И.Едашко.
2. Том Шниман. Совершенствование различных переходов и взаимодействий в баскетболе (в двух частях).
3. Фундаментальная техника 2^x очковых бросков.
4. Учимся играть в баскетбол.
5. Тактико-техническая подготовка в футболе.
6. Техника игры вратарей.
7. Базовая аэробика. Школа аэробики.
8. Танцевальная аэробика.
9. Степ-аэробика.

Стенды по видам спорта:

1. Техника, тактика, судейство игры в баскетбол.
2. Техника, тактика, судейство игры в волейбол.
3. Комплексы упражнений, отдельные упражнения по атлетической гимнастике.
4. Техника, судейство игры в футбол.

3.4. Электронные образовательные ресурсы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <http://csaa.ru>.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>.
3. Учебный сайт <http://test-exam.ru>.
4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
5. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru/>

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень учебных лабораторий, компьютерных классов кафедры физики

Кафедра физического воспитания для проведения учебно-тренировочного процесса имеет

следующие спортивные залы и сооружения:

1. Зал спортивных игр.
2. Зал атлетической гимнастики.
3. Зал бокса
4. Зал кикбоксинга
5. Зал аэробики - 2 шт.
6. Лыжная база.

Перечень основного оборудования:

1. Тренажёр спортивный «Горка».
2. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (8 шт.).
3. Стол для армспорта.
4. Стол теннисный.
5. Ринг боксерский.
6. Весы медицинские.
7. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки – 60 пар.
8. Телевизор.
9. Видеоманитофон.
10. Табло информационное.
11. Табло отсчёта 24-х секунд.

Спортивные залы и сооружения оснащены соответствующим спортивным инвентарем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

текущего контроля и промежуточной аттестации

по дисциплине **«Элективные курсы по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья»**

Направление подготовки **35.03.06** **Агроинженерия**

Профиль **Технология транспортных процессов**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения – **очная**

Челябинск

2015

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций).....	19
2.	Соответствие компетенций, формируемых при изучении учебной дисциплины, и видов контроля.....	19
3.	Учебно-методические разработки, используемые для контроля знаний, умений и навыков.....	19
4.	Оценочные средства для проведения текущего контроля.....	20
4.1.	Контрольные тесты и требования.....	20
4.2.	Реферат (для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий).....	21
5.	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	22
5.1.	Зачет.....	22

1. Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)*

*Пороговым уровнем считаются ЗУН, полученные в результате освоения дисциплин школьного курса.

Контролируемые компетенции	ЗУН		
	знания	умения	навыки
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Студент должен знать: - роль физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения 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.	Студент должен уметь: - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью	Студент должен владеть: - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

2. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов контроля

Перечень компетенций	Виды контроля по дисциплине
ОК-8	- контрольные тесты и требования; - реферат (для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий)

3. Учебно-методические разработки, используемые для оценки знаний, умений и навыков

Учебно-методические разработки, в которых представлены вопросы и задачи, используемые для контроля знаний, умений и навыков, приведены в таблице.

Раздел дисциплины	Учебно-методические разработки
1.	Основные

	<p>1. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Текст]: методические указания / сост. Т. Л. Чернявских ; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 26 с.</p> <p>2. Силовая тренировка спортсмена-армборца [Текст]: методические указания по физической культуре / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 19 с.</p> <p>3. Средства и методика специальной силовой подготовки в ряде видов спорта (атлетическая гимнастика, легкая атлетика, метание, лыжи, велоспорт) [Текст]: Методические указания / Сост.: Лихачев В. А., Целищев Ю. А., Прохоров В. В., Иноземцев М. А.. Челябинск: ЧГАУ, 2009.- 30 с.</p> <p>4. Средства и методы развития двигательных способностей студентов [Текст]: методические указания для студентов очной формы обучения / сост. Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 38 с.</p> <p>5. Студентам - здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: методические указания / сост. Абрамовских Н. А.; ЧГАА. Челябинск: Б.и., 2010.- 42 с. Режим доступа: http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/1.pdf.</p> <p>6. Физическая культура в вузе для студентов специальной медицинской группы [Текст]: Метод. указ./сост. Н.А.Абрамовских;ЧГАА.Челябинск:ЧГАА,2014.- 38 с.</p>
--	--

4. Оценочные средства для проведения текущего контроля

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий студентов с ограниченными возможностями здоровья выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных тестов и требований; рефератов (для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий) профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров и специалистов.

4.1. Контрольные тесты и требования

Контрольные тесты сдаются студентами в течение семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения студента в начале занятий. Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий. Студенты с ограниченными возможностями здоровья сдают контрольные тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил»

Критерии оценивания	Оценка	
	«выполнил»	«не выполнил»
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Выполнение упражнения, с учетом возможностей, не менее 5 раз	Выполнение упражнения, с учетом возможностей, менее 5 раз
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)		
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены		
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)		
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см. от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))		
6. Отжимание от стены из исходного положения стоя на вытянутые руки (девушки)		

7. Плавание (без учета времени; длина дистанции от уровня подготовленности)		
8. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров
9. Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Проведение комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Проведение комплекса упражнений без учета заданных параметров
10. Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающегося	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров
11. Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров

4.2. Реферат (для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий)

Для студентов пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. Тема реферата определяется преподавателем для каждого студента индивидуально. Реферат выполняется на стандартных листах формата А-4 в печатном варианте, либо в рукописном виде (в порядке исключения). Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервалов, шрифт – 14. В тексте необходимо делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы. Объем работы не менее 10-15 страниц.

Темы рефератов

1. Спорт в жизни человека и общества.
2. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
3. Физические качества спортсмена.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
5. Современные виды спорта и физической культуры.
6. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
7. Аутогенная тренировка.
8. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
10. Диеты: мифы и реальность.
11. Психологический тренинг: ауто тренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
12. Естественные методы оздоровления.
13. Методы очищения организма.
14. Методы снятия напряженности при занятиях на компьютере.
15. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
16. Системы дыхательного тренинга по К.П.Бутейко.
17. Системы дыхательного тренинга по А.Н.Стрельниковой.
18. Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
19. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.
20. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.

21. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.
22. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.
23. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
24. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
25. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
26. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления

По результатам проверки реферата студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Содержание реферата соответствует заданию. Реферат имеет логичное, последовательное изложение материала. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.
Оценка «не зачтено»	Содержание реферата не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.

5. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

5.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения студентом образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится в специально установленный период, предусмотренный учебным планом.

Критерии оценки ответа студента (табл.), а также форма его проведения доводятся до сведения студентов до начала зачета. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи, затем выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	- посещение занятий не менее 90%; - выполнение контрольных тестов и требований; - для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий реферат с оценкой «зачтено» Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено»
Оценка «не зачтено»	- посещение занятий менее 90%; - выполнение контрольных тестов и требований - для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий реферат с оценкой «не зачтено».

6 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер измене- ния	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшиф- ровка подписи	Дата	Дата введения измене- ния
	замене- нных	новых	аннули- рован- ных					