

Документ подписан подставной электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 02.11.2023 13:51:25

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702928ad1af5cfa

ОПОП

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»

СМК-РПД –В1.П2.-2020

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой физического воспитания  
Л.А. Баранова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1. В.ДВ.09.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки:** 44.03.05 « Лингвистика»

**Профили подготовки:** «Перевод и переводоведение»

**Квалификация выпускника:** **бакалавр**

**Форма обучения:** **очная**

**Курс 1-4      Семестр 1-8**

**Зачет: 2,4,6, 8 семестр**

**Год набора 2020**

Петропавловск-Камчатский, 2020 г.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Е.Э.Кононова

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	5
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Содержание дисциплины	7
5. Тематическое планирование	8
6. Самостоятельная работа	12
7. Перечень вопросов на зачет	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	15
10. Материально-техническая база	16

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины:** является формирование способности использовать методы и средства адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи освоения дисциплины:**

- формирование понимания социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

### Программа курса построена по модульному принципу.

Выделено 5 модулей

<b>МОДУЛЬ 1.</b> Гимнастика для лиц с ОВЗ	<b>МОДУЛЬ 2.</b> Легкая атлетика для лиц с ОВЗ.	<b>МОДУЛЬ 3.</b> Баскетбол для лиц с ОВЗ.	<b>МОДУЛЬ 4.</b> Волейбол для лиц с ОВЗ.	<b>МОДУЛЬ 5.</b> Лыжный спорт для лиц с ОВЗ <sup>1</sup>
--	--	--	---	---

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (вариативная часть, дисциплины по выбору).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:  
ОК-8

### 4. Содержание дисциплины

#### МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, комплексы упражнений для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия).

#### МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

#### МОДУЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Баскетбол.** Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

#### МОДУЛЬ 4. ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Волейбол.** Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

#### МОДУЛЬ 5. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Лыжный спорт.** Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

<sup>1</sup>\*Занятия лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные. *Примечание:* Занятия лыжной подготовкой вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

### 5. Тематическое планирование

#### 1. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 1 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Гимнастика для лиц с ОВЗ	0	46	0	46
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>46</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	4	ОК-8
2	Комплексы общеразвивающих упражнений	6	ОК-8
3	Элементы специальной физической подготовки	4	ОК-8
4	Комплексы упражнений для развития силы	4	ОК-8
5	Комплексы упражнений для развития быстроты	4	ОК-8
6	Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости	4	ОК-8
7	Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости	4	ОК-8
8	Комплексы упражнений для развития координационных способностей	4	ОК-8
9	Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков	4	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

10	Основы гимнастики	4	ОК-8
11	Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	4	ОК-8

#### Тематическое планирование

### 2. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 2 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Гимнастика для лиц с ОВЗ	0	46	0	46
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>46</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Адаптивная гимнастика	8	ОК-8
2	Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения	8	ОК-8
3	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением	10	ОК-8
4	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики	10	ОК-8
5	Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером	8	ОК-8
6	Сдача контрольных нормативов	2	ОК-8

#### Тематическое планирование

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 2 курс, 3 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
2	Легкая атлетика для лиц с ОВЗ	0	40	0	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4	ОК-8
2	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.	6	ОК-8
3	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	6	ОК-8
4	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	6	ОК-8
5	Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	6	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

6	Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	6	ОК-8
7	Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	6	ОК-8

### Тематическое планирование

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр очная форма, 2 курс, 4 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
2	Легкая атлетика для лиц с ОВЗ	0	40	0	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	6	ОК-8
2	Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	6	ОК-8
3	Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	6	ОК-8
4	Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	6	ОК-8
5	Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	6	ОК-8
6	Эстафеты.	6	ОК-8
7	Сдача контрольных нормативов.	4	ОК-8

#### Тематический план

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр очная форма, 3 курс, 5 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
3	Баскетбол	0	40	0	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции и по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Основы техники безопасности на занятиях баскетбола.	2	ОК-8
2	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	4	ОК-8
3	Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом	4	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

4	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении	4	ОК-8
5	Освоение техники ловли мяча одной и двумя руками	4	ОК-8
6	Освоение техники ведения мяча, обводка противника	4	ОК-8
7	Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками	4	ОК-8
8	Обманные движения; техника защиты; техника перемещений	4	ОК-8
9	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват	4	ОК-8
10	Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину	2	ОК-8
11	Овладение мячом, отскочившим от щита	2	ОК-8
12	Правила игры и основы судейства.	2	ОК-8

#### Тематический план

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр очная форма, 3 курс, 6 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
3	Баскетбол	0	40	0	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	2	ОК-8
2	Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	2	ОК-8
3	Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	ОК-8
4	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	ОК-8
5	Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	2	ОК-8
6	Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2	ОК-8
7	Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.	2	ОК-8
8	Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.	2	ОК-8
9	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2	ОК-8
10	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2	ОК-8
11	Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.	2	ОК-8
12	Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.	4	ОК-8
13	Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.	4	ОК-8
14	Учебная игра в численном большинстве.	4	ОК-8



ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

15	Двухсторонняя учебная игра.	4	ОК-8
16	Сдача контрольных нормативов	2	ОК-8

### Тематический план

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 4 курс, 7 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
4	Волейбол	0	36	0	36
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>

### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях волейболом.	2	ОК-8
2	Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола	4	ОК-8
3	Навыки игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.	4	ОК-8
4	Обучение правилам игры в волейбол	2	ОК-8
5	Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками	2	ОК-8
6	Обучение перемещению на площадке в стойках	2	ОК-8
7	Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней	2	ОК-8
8	Обучение приему мяча с подачи	2	ОК-8
9	Обучение прямому нападающему удару	2	ОК-8
10	Обучение технике блокирования	2	ОК-8
11	Обучение технике нападающего удара и блокирования	2	ОК-8
12	Обучение передаче мяча через сетку с перемещением	2	ОК-8
13	Сочетание перемещений и приемов	2	ОК-8
14	Обучение технике и тактике игры в волейбол	2	ОК-8
15	Техника и тактика игры	2	ОК-8
16	Правила соревнований, основы судейства	2	ОК-8

### Тематический план

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 4 курс, 8 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
4	Волейбол	0	40	0	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	4	ОК-8
2	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	4	ОК-8
3	Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.	4	ОК-8
4	Дальнейшее совершенствование техники блокирования.	4	ОК-8
5	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	4	ОК-8
6	Подвижные игры.	4	ОК-8
7	Двухсторонняя учебная игра.	4	ОК-8
8	Двухсторонняя учебная игра	4	ОК-8
9	Учебная игра.	4	ОК-8
10	Сдача контрольных нормативов.	4	ОК-8

## 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

### 6.1. Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий

#### 1 курс, 1 семестр

#### МОДЕЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.
- 2 Комплексы общеразвивающих упражнений
- 3 Элементы специальной физической подготовки.
- 4 Комплексы упражнений для развития силы
- 5 Комплексы упражнений для развития быстроты,
- 6 Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости,
- 7 Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости,
- 8 Комплексы упражнений для развития координационных способностей,
- 9 Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков.
- 10 Основы гимнастики
- 11 Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

#### 1 курс, 2 семестр

#### МОДЕЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Адаптивная гимнастика.
- 2 Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.
- 3 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.
- 4 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.
- 5 Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.
- 6 Сдача контрольных нормативов

## **2 курс, 3 семестр**

### **МОДЕЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

- 1 Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2 Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.
- 3 Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
- 4 Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
- 5 Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.
- 6 Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
- 7 Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

## **2 курс, 4 семестр**

### **МОДЕЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 2 Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.
- 3 Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
- 4 Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.
- 5 Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.
- 6 Эстафеты.
- 7 Сдача контрольных нормативов.

## **3 курс, 5 семестр**

### **МОДЕЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Основы техники безопасности на занятиях баскетбола.
- 2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
- 3 Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом
- 4 Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении
- 5 Освоение техники ловли мяча одной и двумя руками
- 6 Освоение техники ведения мяча, обводка противника
- 7 Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками
- 8 Обманные движения; техника защиты; техника перемещений
- 9 Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват
- 10 Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину
- 11 Овладение мячом, отскочившим от щита
- 12 Правила игры и основы судейства.

## **3 курс, 6 семестр**

### **МОДЕЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.
- 2 Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.
- 3 Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.
- 4 Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.
- 5 Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.
- 6 Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.
- 7 Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.
- 8 Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.
- 9 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 10 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 11 Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.
- 12 Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.
- 13 Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.
- 14 Учебная игра в численном большинстве.
- 15 Двухсторонняя учебная игра.

**4 курс, 7 семестр****МОДУЛЬ 4. Волейбол**

- 1 Основы техники безопасности на занятиях волейболом.
- 2 Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола
- 3 Навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.
- 4 Обучение правилам игры в волейбол
- 5 Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками
- 6 Обучение перемещению на площадке в стойках
- 7 Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней
- 8 Обучение приему мяча с подачи
- 9 Обучение прямому нападающему удару
- 10 Обучение техники блокирования
- 11 Обучение технике нападающего удара и блокирования
- 12 Обучение передаче мяча через сетку с перемещением
- 13 Сочетание перемещений и приемов
- 14 Обучение технике и тактике игры в волейбол
- 15 Техника и тактика игры
- 16 Правила соревнований, основы судейства

**4 курс, 8 семестр****МОДУЛЬ 4. Волейбол**

- 1 Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками
- 2 Совершенствование техники приема мяча с подачи
- 3 Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара
- 4 Дальнейшее совершенствование техники блокирования
- 5 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования
- 6 Подвижные игры
- 7 Двухсторонняя учебная игра
- 8 Двухсторонняя учебная игра
- 9 Учебная игра
- 10 Сдача контрольных нормативов.

**7. Перечень вопросов на зачет****Теоретическая часть:**

1. Броски баскетбольного мяча в корзину
2. Ведение баскетбольного мяча

3. Стойки и перемещения игроков в волейболе
4. Поддачи мяча нижней прямой и боковой подач в волейболе
5. Передачи мяча снизу двумя руками в волейболе
6. Передачи мяча двумя руками сверху в волейболе
7. Верхняя прямая подача в волейболе
8. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения
9. Обучение прыжкам в длину с разбега
10. Обучение прыжкам в длину с места
11. Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ), методика проведения
12. Строевые упражнения (СУ).
13. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения
14. Эстафета и особенности ее проведения
15. Бег на короткие дистанции
16. Бег на длинные дистанции
17. Челночный бег, методика обучения
18. Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 8.1. Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094](http://www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651](http://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651)
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html> (дата обращения: 11.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 8.2. Дополнительная учебная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538](http://www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538)
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915](http://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915)

### 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru>
2. Электронный каталог библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...>
3. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

## 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2020
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение»	

**Критерии оценивания уровня сформированности компетенций  
и оценки уровня успеваемости обучающегося**

**Текущий контроль**

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

**Промежуточная аттестация**

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).	

**10. Материально-техническая база**

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.