

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребоковец Ольга Александровна

Должность: Пр. ректора

Дата подписания: 26.05.2024 15:48:15

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff700

СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021

ОПОП

Рабочая программа

элективной

дисциплины

Б1.В.ДВ.10.02

Адаптивная физическая культура,

направление подготовки

37.03.01

«Психология»,

профили подготовки

«Психология»

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  
«27» мая 2021 г., протокол № 9

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.ДВ.10.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки:** 37.03.01 «Психология»

**Профили подготовки:** «Психология»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная

**Курс** 1 - 4

**Семестр:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Петропавловск-Камчатский, 2021 г.

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 839.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Цель и задачи освоения дисциплины	
--------------------------------------	--

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	4
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

### 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:**

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

- 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 спор 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:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

### 4. Содержание дисциплины

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

---

<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.

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

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

### **5. Тематическое планирование**

#### **1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура**

**1 курс, 1 семестр**

**Модули дисциплины**

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

№	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	УК-7
2	Комплексы общеразвивающих упражнений	6	УК-7
3	Элементы специальной физической подготовки	4	УК-7
4	Комплексы упражнений для развития силы	4	УК-7
5	Комплексы упражнений для развития быстроты	4	УК-7
6	Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости	4	УК-7
7	Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости	4	УК-7
8	Комплексы упражнений для развития координационных способностей	4	УК-7
9	Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков	4	УК-7
10	Основы гимнастики	4	УК-7
11	Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	4	УК-7

#### 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	УК-7
2	Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения	8	УК-7
3	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением	10	УК-7
4	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики	10	УК-7
5	Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером	8	УК-7
6	Сдача контрольных нормативов	2	УК-7

#### 2 курс, 3 семестр

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

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

### 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	УК-7
2	Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	6	УК-7
3	Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	6	УК-7
4	Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	6	УК-7
5	Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	6	УК-7
6	Эстафеты.	6	УК-7
7	Сдача контрольных нормативов.	4	ОК-8

### 3 курс, 5 семестр

#### Модули дисциплины

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

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

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

#### 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	УК-7
2	Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	2	УК-7
3	Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	УК-7
4	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	УК-7
5	Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	2	УК-7
6	Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2	УК-7
7	Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.	2	УК-7



ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

8	Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.	2	УК-7
9	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2	УК-7
10	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2	УК-7
11	Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.	2	УК-7
12	Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.	4	УК-7
13	Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.	4	УК-7
14	Учебная игра в численном большинстве.	4	УК-7
15	Двухсторонняя учебная игра.	4	УК-7
16	Сдача контрольных нормативов	2	УК-7

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

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

15	Техника и тактика игры	2	УК-7
16	Правила соревнований, основы судейства	2	УК-7

**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>

**Тематический план**

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

**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.

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

- 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.  
Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение
- 2 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.

### **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.

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

### **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

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

- 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

#### **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](http://www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya)

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

fizicheskaya-kultura-plavanie-442094.

- 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)
- 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

- 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)
- 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:

- Сайт библиотеки КамГУ [http:// bibl.kamgpu.ru](http://bibl.kamgpu.ru)
- Электронный каталог библиотеки КамГУ [http:// bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...](http://bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...)
- 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.

### 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	Удовлетворительн о	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительн но	Выполнено менее 50 % заданий	

#### Промежуточная аттестация

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.02.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

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.