МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»**

**Факультет электроники и вычислительной техники**

УТВЕРЖДЕНО
Факультет электроники и вычислительной техники
Декан Авдеюк О.А.
02.07.2019 г.

# Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

## рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план Направление 09.03.04 Программная инженерия

Профиль **Разработка программно-информационных систем**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 5, 6, 7
зачеты с оценкой 3, 4

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | **1(1.1)** | | **2(1.2)** | | **3(2.1)** | | **4(2.2)** | | **5(3.1)** | | **6(3.2)** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | УП |
| Практические | 34 | 52 | 34 | 52 | 52 | 34 | 52 | 34 | 52 | 52 | 52 |
| Итого ауд. | 34 | 52 | 34 | 52 | 52 | 34 | 52 | 34 | 52 | 52 | 52 |
| Контактная работа | 34.25 | 52.25 | 34.25 | 52.25 | 52.25 | 34.25 | 52.25 | 34.25 | 52.25 | 52.25 | 52.25 |
| Сам. работа | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 |
| Часы на контроль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого трудоемкость в часах | 36 | 54 | 36 | 54 | 54 | 36 | 54 | 36 | 54 | 54 | 54 |

| | | |
|---|---|---|
| **6(3.2)** | **7(4.1)** | Итого |

| ПП | УП | ПП | УП | ПП |
|---|---|---|---|---|
| 52 | 38 | 38 | 314 | 314 |
| 52 | 38 | 38 | 314 | 314 |
| 52.25 | 38.25 | 38.25 | 315.75 | 315.75 |
| 1.75 | 1.75 | 1.75 | 12.25 | 12.25 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54 | 40 | 40 | 0 | 0 |

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент Прыткова Елена Геннадиевна кпн

ст. преподаватель Николаев Евгений Владимирович

Рецензент(ы):
(при наличии)

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)
**Адаптивные занятия по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 920)

составлена на основании учебного плана:
Направление 09.03.04 Программная инженерия

Профиль: Разработка программно-информационных систем

утвержденного учёным советом вуза от 05.06.2019 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
**Физическое воспитание**

номер протокола 2019 г.
Зав. кафедрой Николаев Евгений Владимирович

СОГЛАСОВАНО:
Факультет электроники и вычислительной техники
Председатель НМС факультета: Авдеюк О.А.

Протокол заседания НМС от
02.07.2019 г. № 9

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 31.08.2023

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ. |
|---|
| Целью учебного модуля «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Задачи освоения дисциплины: |
| - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; |
| - знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; |
| - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; |
| - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; |
| - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; |
| - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; |
| - приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей. |
| - |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДВ.01 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» базируются на умениях и навыках, сформированных на предыдущем уровне образования |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) |
|---|
| **УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| *УК-7.1: Знать: здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни* |
| Результаты обучения: Знает:<br>социально-биологические основы физической культуры;<br>основы здорового образа и стиля жизни;<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,<br>значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;<br>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |

*УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни*

Результаты обучения: Умеет:
оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев;
выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности;
выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
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-корригирующей направленностью;
составлять индивидуальные комплексы физических упражнений
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

*УК-7.3: Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте*

Результаты обучения: Владеет:
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
необходимым уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности;
комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **Раздел 1. Общие основы физического воспитания** | | | |
| 1.1 | Общие основы физического воспитания в вузе /Тема/ | 1 | 0 | |
| 1.1.1 | Инструктаж по технике безопасности /Пр/ | 1 | 2 | З, Ко |
| 1.1.2 | Тема: "Введение в предмет физическая культура"<br>Организация учебного процесса со студентами /Пр/ | 1 | 2 | З, Ко |
| 1.1.3 | Тема: «Обучение основам техники выполнения упражнений по физическому воспитанию».<br>Обучение технике ходьбы, бега.<br>Упражнения на развитие выносливости<br>/Пр/ | 1 | 12 | З, Ко |
| 1.1.4 | Тема: «Развитие и совершенствование аэробной выносливости».<br>Упражнения на совершенствование технике спортивной ходьбы, бега на длинные дистанции.<br>Обучение упражнениям на расслабление различных групп мышц. /Пр/ | 1 | 12 | З, Ко |
| 1.1.5 | Тема: «Обучение элементам спортивных игр».<br>Обучение элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол /Пр/ | 1 | 12 | З, Ко |
| 1.1.6 | Тема: «Развитие и совершенствование гибкости и координации».<br>Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию /Пр/ | 1 | 12 | З, Ко |
| 1.2 | Самостоятельная работа в семестре /Тема/ | 1 | 0 | |
| 1.2.1 | Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/ | 1 | 1.75 | З, Ко |
| 1.3 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 1 | 0 | |
| 1.3.1 | Зачет /Зачёт/ | 1 | 0 | |
| 1.3.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 1 | 0.25 | |
| 2 | **Раздел 2. Обучение базовым видам спорта** | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка студентов /Тема/ | 2 | 0 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.1.1 | Тема: «Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».<br>Значение контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями /Пр/ | 2 | 6 | З, Ко |
| 2.1.2 | Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств».<br>Освоение упражнений, направленных на развитие силовых качеств,<br>Упражнения в парах<br>Круговая тренировка /Пр/ | 2 | 8 | З, Ко |
| 2.1.3 | Тема: «Развитие и совершенствование гибкости и координации».<br>Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, эстафеты<br>Обучение коррегирующим упражнениям /Пр/ | 2 | 8 | З, Ко |
| 2.1.4 | Тема: «Обучение базовым видам спорта».<br>Подвижные игры и эстафеты малой интенсивности. /Пр/ | 2 | 10 | З, Ко |
| 2.1.5 | Тема: «Основы оздоровительной физической культуры».<br>Обучение коррегирующим и имитационным упражнениям.<br>Упражнениям, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений.<br>Упражнения, направленные на расслабление различных групп мышц /Пр/ | 2 | 10 | З, Ко |
| 2.1.6 | Тема: «Совершенствование техники легкоатлетических упражнений».<br>Упражнения, на совершенствование техники спортивной ходьбы и технике бега на длинные дистанции /Пр/ | 2 | 10 | З, Ко |
| 2.2 | Самостоятельная работа в семестре /Тема/ | 2 | 0 | |
| 2.2.1 | Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/ | 2 | 1.75 | З, Ко |
| 2.3 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 2 | 0 | |
| 2.3.1 | Зачет /Зачёт/ | 2 | 0 | |
| 2.3.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 2 | 0.25 | |
| 3 | **Раздел 3. Обучение базовым видам спорта** | | | |
| 3.1 | Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/ | 3 | 0 | |
| 3.1.1 | Тема: «Развитие аэробной выносливости».<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Рефлекторные и идеомоторные упражнения.<br>Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определенных мышц.<br>Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения<br>/Пр/ | 3 | 8 | З, Ко |
| 3.1.2 | Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств».<br>Подвижные игры малой интенсивности.<br>Обучение элементам игры волейбол, баскетбол /Пр/ | 3 | 8 | З, Ко |
| 3.1.3 | Тема: «Развитие специальной выносливости».<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.<br>Переменный бег.<br>Подвижные игры с элементами спортивных /Пр/ | 3 | 8 | З, Ко |
| 3.1.4 | Тема: «Развитие общей выносливости».<br>Кросс по непересеченной местности, общая физическая подготовка.<br>Игровая практика по изучаемым видам спорта /Пр/ | 3 | 10 | З, Ко |
| 3.2 | Самостоятельная работа в семестре /Тема/ | 3 | 0 | |
| 3.2.1 | Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/ | 3 | 1.75 | З, Ко |
| 3.3 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 3 | 0 | |
| 3.3.1 | Зачет /Зачёт/ | 3 | 0 | |
| 3.3.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 3 | 0.25 | |
| 4 | **Раздел 4. Обучение базовым видам спорта (спортивные игры)** | | | |
| 4.1 | Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/ | 4 | 0 | |
| 4.1.1 | Тема: «Координационные способности и их развитие».<br>Комплексы специальных упражнений для развития координации.<br>Упражнения с предметами, без предметов, в парах.<br>/Пр/ | 4 | 6 | З, Ко |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4.1.2 | Тема: «Развитие гибкости».<br>ОРУ на развитие гибкости. Выполнение упражнений под воздействием внешних растягивающих сил (в парах).<br>Эстафеты направленные на развитие гибкости и подвижности.<br>Упражнения, направление на расслабление мышечных групп и конечностей.<br>Упражнения, асимметричных движений.<br>/Пр/ | 4 | 8 | З, Ко |
| 4.1.3 | Тема: «Обучение и совершенствование базовым видам спорта».<br>Обучение элементам игры в бамбинтон, настольный теннис /Пр/ | 4 | 10 | З, Ко |
| 4.1.4 | Тема: «Основы оздоровительной физической культуры».<br>Обучение комплексам дыхательных упражнений,<br>Обучение комплексам упражнений различных оздоровительных методик /Пр/ | 4 | 10 | З, Ко |
| 4.2 | Самостоятельная работа в семестре /Тема/ | 4 | 0 | |
| 4.2.1 | Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/ | 4 | 1.75 | З, Ко |
| 4.3 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 4 | 0 | |
| 4.3.1 | Зачет /Зачёт/ | 4 | 0 | |
| 4.3.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 4 | 0.25 | |
| 5 | **Раздел 5. Общая физическая подготовка** | | | |
| 5.1 | Развитие основных физических качеств /Тема/ | 5 | 0 | |
| 5.1.1 | Тема: «Развитие выносливости».<br>Общеразвивающие упражнения. Бег с разным темпом, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий<br>/Пр/ | 5 | 6 | З, Ко |
| 5.1.2 | Тема: «Развитие силовых качеств».<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Упражнения на тренажерах.<br>Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. /Пр/ | 5 | 8 | З, Ко |
| 5.1.3 | Тема: «Развитие аэробной выносливости».<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Беговые упражнения.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы<br>Челночный бег.<br>/Пр/ | 5 | 8 | З, Ко |
| 5.1.4 | Тема: «Координационные способности и их развитие».<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Комплексы специальных упражнений для развития координации.<br>Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/ | 5 | 6 | З, Ко |
| 5.1.5 | Тема: «Совершенствование физических качеств».<br>Подвижные, спортивные игры, эстафеты /Пр/ | 5 | 6 | З, Ко |
| 5.1.6 | Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям».<br>Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога). /Пр/ | 5 | 8 | З, Ко |
| 5.1.7 | Тема: «Развитие координации».<br>Комплексы специальных упражнений для развития координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой, упражнения с обручем. /Пр/ | 5 | 6 | З, Ко |
| 5.1.8 | Тема: «Развитие гибкости».<br>Комплексы упражнений направленных на развитие гибкости, упражнения в парах.<br>Дыхательная гимнастика. /Пр/ | 5 | 4 | З, Ко |
| 5.2 | Самостоятельная работа в семестре /Тема/ | 5 | 0 | |
| 5.2.1 | Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/ | 5 | 1.75 | З, Ко |
| 5.3 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 5 | 0 | |
| 5.3.1 | Зачет /Зачёт/ | 5 | 0 | |
| 5.3.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 5 | 0.25 | |
| 6 | **Раздел 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки** | | | |
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/ | 6 | 0 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6.1.1 | Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний».<br>Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз).<br>/Пр/ | 6 | 8 | З, Ко |
| 6.1.2 | Тема: «Специально - коррегирующие упражнения».<br>Упражнение коррекционной направленности<br>Упражнение, направленное на получение строго дозированных мышечных напряжений.<br>Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.<br>Упражнения, направление на расслабление мышечных групп и конечностей.<br>Упражнения, асимметричных движений.<br>Рефлекторные и идеомоторные упражнения.<br>Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определенных мышц.<br>Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения<br>/Пр/ | 6 | 6 | З, Ко |
| 6.1.3 | Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям».<br>Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога. дыхательная практика).<br>/Пр/ | 6 | 6 | З, Ко |
| 6.1.4 | Тема: «Силовая подготовка».<br>Общеразвивающие упражнения. Отжимания от пола с использованием различных исходных положений. Силовые упражнения на перекладине и «шведской стенки». Упражнения в парах с сопротивлением. /Пр/ | 6 | 8 | З, Ко |
| 6.1.5 | Тема: «Совершенствование физических качеств».<br>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные, спортивные игры. Атлетическая гимнастика. /Пр/ | 6 | 8 | З, Ко |
| 6.1.6 | Тема: «Основы производственной гимнастики».<br>Особенности составления комплексов производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности. /Пр/ | 6 | 8 | З, Ко |
| 6.1.7 | Тема: "Производственная физическая культура"<br>Группа упражнений на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков - стояние, ходьба обычным шагом, строевым, различные перестроения.<br>Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.<br>Упражнения для растягивания мышц, снятия напряжения в мышцах, расширения диапазона движения.<br>Упражнения для развития чувствительности мышц, возможность регулировать определенный участок мышц.<br>Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов, силовую выносливость, быструю силу.<br>/Пр/ | 6 | 8 | З, Ко |
| 6.2 | Самостоятельная работа в семестре /Тема/ | 6 | 0 | |
| 6.2.1 | Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/ | 6 | 1.75 | З, Ко |
| 6.3 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 6 | 0 | |
| 6.3.1 | Зачет /Зачёт/ | 6 | 0 | |
| 6.3.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 6 | 0.25 | |
| 7 | **Раздел 7. Совершенствование профессионально-прикладных физических качеств и навыков** | | | |
| 7.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнастика /Тема/ | 7 | 0 | |
| 7.1.1 | Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний».<br>Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз).<br>/Пр/ | 7 | 6 | З, Ко |
| 7.1.2 | Тема: «Профессионально-прикладная подготовка».<br>Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Пр/ | 7 | 6 | З, Ко |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7.1.3 | Тема: «Совершенствование физических качеств силовой направленности». Основы атлетической гимнастики. Комплексы упражнений с использованием тренажеров на различные группы мышц. Подтягивания, отжимания от пола. /Пр/ | 7 | 6 | З, Ко |
| 7.1.4 | Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений на развитие гибкости с использованием элементов различных оздоровительных систем. /Пр/ | 7 | 8 | З, Ко |
| 7.1.5 | Тема: «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции». Общеразвивающие упражнения, бег по пересеченной местности, спортивные игры, эстафеты. /Пр/ | 7 | 6 | З, Ко |
| 7.1.6 | Тема: «Выносливость». Бег по пересеченной местности. спортивная ходьба. Эстафетный бег, челночный бег. Спортивные игры. /Пр/ | 7 | 6 | З, Ко |
| 7.2 | Самостоятельная работа в семестре /Тема/ | 7 | 0 | |
| 7.2.1 | Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/ | 7 | 1.75 | З, Ко |
| 7.3 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 7 | 0 | |
| 7.3.1 | Зачет /Зачёт/ | 7 | 0 | |
| 7.3.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 7 | 0.25 | |

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП-отчет по практике.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

1. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Контролируемые разделы дисциплины - темы 1 – 7

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

УК – 7.1.: контролируемые разделы - темы 1 - 7; оценочные средства – контрольные нормативы, реферат, собеседование, зачёт.
УК - 7.2: контролируемые разделы - темы 1 - 7; оценочные средства - контрольные нормативы, реферат, собеседование, зачёт
УК – 7.3.: контролируемые разделы - темы 1 - 7; оценочные средства - контрольные нормативы, реферат, собеседование, зачёт

3. Описание шкал оценивания

3.1. Оценочное средство – контрольные нормативы (представлены в приложение 1)

3.2. Оценочное средство – реферат* (темы рефератов представлены в приложение 2):
54-60 баллов: В реферате полностью раскрыта предлагаемая тема. Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. В указанные сроки был предоставлен на рецензирование преподавателю.
47-53 баллов: В реферате частично раскрыта предлагаемая тема. Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.
40-46 баллов: Реферат написан на низком уровне (значительное количество замечаний и исправления в написании, не достаточное приведено количество источников литературы, не соблюдена последовательность в написании рефераты). Реферат предоставлен на рецензирование в не указанные сроки. В работе использовались старые источники научно-методической литературы.
* примечание: реферат выполняют студенты, полностью освобожденные врачом от практических занятий по физической культуре

3.3. Оценочное средство – собеседование*:

31-40 баллов: Студент демонстрирует полное понимание вопросов, раскрытых в реферате. Все вопросы, заданные студенту по теме реферата отвечены. Студент знает терминологию и безупречно ориентируется в теме, раскрытой в реферате.
21-30 баллов: Студент демонстрирует частичное понимание вопросов, раскрытых в реферате. Студент путается в терминологии, не соблюдает последовательность раскрытия темы реферативной работы.
11-20 баллов: Студент путается в терминологии. Студент лишь поверхностно понимает темы, раскрытые в реферате.
1 – 10 баллов: Студент демонстрирует незнание темы реферата. Студент не знает терминологию. Студент демонстрирует непонимание вопросов по содержанию реферата.
* примечание: собеседование для студентов полностью освобожденных врачом от практических занятий по физической культуре

3.4. Оценочное средство - зачёт:
0-60 баллов – зачет не сдан
61-75 баллов – зачет сдан на удовлетворительном уровне
76-89 баллов – зачет сдан на хорошем уровне
90-100 баллов – зачет сдан отлично

4. Примеры типовых контрольных заданий по каждому оценочному средству и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, опыта деятельности
4.1. Контрольные нормативы
Данное оценочное средство это – контрольные упражнения, направленные на получение данных о качестве физической подготовленности студентов.
Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по выбранной дисциплине из модуля "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту". Условием допуска к зачетным упражнениям по любой из выбранных дисциплин является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.
В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке (контрольные нормативы представлены в приложении 1).

При условии выполнения установленных контрольных нормативов, студенты допускаются до зачёта.

4.2. Реферат
Оценочное средство реферат – продукт самостоятельной работы студента, полностью освобожденного врачом от практических занятий, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно - исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.
Объем реферата должен составлять 20 страниц компьютерного текста, не считая приложений.
Структура реферата:
1) Титульный лист.
Титульный лист является первой страницей реферата и оформляется по установленной форме.
2) Содержание.
После титульного листа на отдельной странице следует содержание:
Порядок расположения отдельных частей – подпункты должны иметь названия; номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3) Введение.
Автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цели и задачи, предмет объект и методы исследования.
Введение обычно состоит из 2-3 страниц.
4) Основная часть .
Может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов ).
Предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе.
В тексте обязательны ссылки на первоисточники.
5) Заключение.
Подводится итог проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы.
Заключение обычно состоит из 2-3 страниц
6) Библиографический список.
Включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте.
7) Приложения.
Включаются используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др
Требования к оформлению реферата.
Реферат оформляются на русском языке в виде текста, подготовленного на компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны.
Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений.
Шрифт текста – The Times New Roman, размер – 14, цвет – черный.
Поля: левое – 3 см., правое – 1,5см., верхнее и нижнее – 2 см.
Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений в реферате) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).
Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.
Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.
Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).
Приложения включаются в общую нумерацию страниц.
Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами.
Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.
Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования).
Цитированная информация заключаются в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии ).
В библиографическом списке указывается перечень изученных и использованных при подготовке реферата источников .
Библиографический список является составной частью работы.
Количество и характер источников в списке дают представление о степени изученности конкретной проблемы автором, документально подтверждают точность и достоверность приведенных в тексте заимствований: ссылок, цитат, информационных и статистических данных.
Список помещается в конце работы, после Заключения.

4.3. Собеседование
Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающихся по выполненному реферату. Собеседование проходит по вопросам рассмотренных в конкретном реферате.
Примерные вопросы по теме реферата: « Понятие «здоровье», его содержание и критерии»:
- дать определение понятию здоровья;
- характеристика компонентов здоровья;
- дать определение понятию здоровый образ жизни;
- перечислить и дать характеристику факторов влияющих на уровень здоровья
- перечислить и охарактеризовать разновидности потенциала человека
Примерные вопросы по теме реферата: « Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента»:
- психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
- динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие .
- основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
- работоспособность и влияние на нее различных факторов
- физические упражнения в течение учебного дня для поддержания работоспособности.
- бег как самое эффективное средство восстановления и повышения работоспособности.
- плавание и работоспособность.

4.4. Зачет
Изучение дисциплины заканчивается сдачей студентом зачета. Зачет складывается из учета посещаемости учебных занятий и сдачи контрольных нормативов.
У студентов временно освобожденных врачом от практических занятий зачет проходит в устно в виде собеседования по вопросам рассмотренных в реферативной работе.
Зачет по дисциплине может проводиться в очной форме..
4.4.1. При проведении зачёта в очной форме студенту задаются вопросы по теме реферата, студент устно отвечает на вопросы. В ходе собеседования преподаватель уточняет отдельные элементы ответов и делает выводы о степени сформированности компетенций студента.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год. | Электронный адрес |
|---|---|---|---|---|
| Л.1 | Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Горина Е. В., Черных А. Т. | Эргономические основы для лиц, работающих за компьютером: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2011 | |
| Л.2 | Прыткова Е. Г. | Основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2012 | |
| Л.3 | Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Свириденко А. В. | Методические основы работы со студентами с ослабленным здоровьем: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2013 | |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год. | Электронный адрес |
|---|---|---|---|---|
| Л.4 | Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Черных А. Т., Горбунов А. А., Гладких А. С. | Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2013 | |
| Л.5 | Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Сурнина С. В., Черных А. Т., Гладких А. С. | Оздоровление студентов с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры: монография | Волгоград: ВолгГТУ, 2014 | |
| Л.6 | Ушанов Г. А., Юдин А. С., Прыткова Е. Г., Гладких А. С., Черных А. Т. | Структурно-системный анализ и оценка физического совершенства в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2015 | |
| Л.7 | Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Ушанов Г. А., Гладких А. С. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2016 | |
| Л.8 | Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В., Григоровская В. В. | Методические основы сдачи норм ГТО для студентов ВолгГТУ: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2018 | |
| Л.9 | Прыткова Е. Г., Горина Е. В., Сурина С. В., Ушанов Г. А. | Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: монография | Волгоград: ВолгГТУ, 2018 | |
| Л.10 | Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В. | Методические основы подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2019 | |
| Л.11 | Рейзин В. М., Ищенко А. С., Логинов А. А. | Физическая культура в жизни студента | Минск: Высш. шк., 1986 | |

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

| | |
|---|---|
| Э1 | Онлайн-курс ЭЛДиФК в СДО "Moodl" |

**6.3 Перечень программного обеспечения**

| | |
|---|---|
| 6.3.1.1 | Электронные учебники, учебные пособия: |
| 6.3.1.2 | https://elibrary.ru/defaultx.asp, http://e.lanbook.com, http://library.vstu.ru/ebsvstu |
| 6.3.1.3 | СДО "Moodle" - система дистанционного обучения |
| 6.3.1.4 | Операционная система Microsoft Windows, Microsoft Office |
| 6.3.1.5 | Adode Acrobat Reader DC - бесплатное решение для просмотра файлов PDF |

**6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)**

| | |
|---|---|
| 6.3.2.1 | Библиотека (НТБ), https://elibrary.vstu.ru/sci-nci |
| 6.3.2.2 | Электронная информационно-образовательная среда университета, https://eos2.vstu.ru |
| 6.3.2.3 | ЭБС "Лань" https://e.lanbook.com/ |
| 6.3.2.4 | ЭБС"Book.ru", https:// www.book.ru/ |
| 6.3.2.5 | Электронная библиотека "Grebennikon", https://grebennikon.ru/ |
| 6.3.2.6 | |

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ**

| | |
|---|---|
| 7.1 | Игровой зал - ГУК - в/б, б/б, р/мяч, учебные занятия (25х13 м- 325 м2) |
| 7.2 | Тренажерный зал - ГУК - ОФП, пауэрлифтинг (5х13м - 65м2) |
| 7.3 | Тренажерный зал - Общежитие №1 - Гиревой спорт, армрестлинг (18х6 м - 108 м2) |
| 7.4 | Тренажерный зал - ЛК - 302 - ОФП, настольный теннис (14х10м - 140 м2) |
| 7.5 | Зал тяжелой атлетики - УЛК - 5 - Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг (22х8м - 176 м2) |
| 7.6 | Зал фитнесса - УЛК - 5 - Фитнес-аэробика, учебные занятия (18х11,5м - 207 м2) |
| 7.7 | Зал в/б, н/т - УЛК - 5 - Волейбол, настольный теннис (22,5х11,5 м - 259 м2) |
| 7.8 | Зал лечебной физкультуры - УЛК - 5 - Учебные занятия в спецмедгруппе, аэробика (11,5х8м - 92 м2) |

| | |
|---|---|
| 7.9 | Открытая спортплощадка с искусственным покрытием - Общежитие №1 Футбол, баскетбол, учебные занятия (1135 м2) |
| 7.10 | Игровой зал - УЛК - 5 - Футбол, гандбол, учебные занятия, волейбол (411,9 м2 Боковая часть 123,2 м2) |
| 7.11 | Аудитория для самостоятельной работы - ГУК 100 - Учебная мебель, компьютеры – 12 шт., выход в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по дисциплине "Адаптивные занятия по физической культуре и спорту" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий.
Учебный процесс при преподавании курса "Адаптивные занятия по физической культуре и спорту" основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий.
Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями.
Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий.
Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.
Практический раздел программы включает два подраздела:
Учебно-тренировочный раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и 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 специального отделения.
Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения оздоровительной, рекреационной, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки.
Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, оздоровительной культуры 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 и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.
Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в специальном отделении определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.
Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.
Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.
Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.
Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.
Самостоятельная работа студентов состоит в:
- изучение и проработки научно-методической литературы, вынесенной на самостоятельное изучение;
- подготовке и выполнение заданий по заданной тематике.
В течение семестра для студентов проводиться как групповые так и индивидуальные текущие консультации по учебной дисциплине.
Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Для освоения дисциплины “Адаптивные занятия по физической культуре и спорту” студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.
Профессорско-педагогический состав знакомиться с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, проводящими подготовку ассистентами.
В соответствиями с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв.8 апреля 2014 г. № АК – 44/05вн), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах аудидальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ВОЗ осуществляется с использованием средств обучения и специального назначения

(персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривается приспособлением аудиторий к нуждам лиц с ВОЗ ( при необходимости).
Форма проведения аттестации для студентов – инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ВОЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам-инвалидам предлагается задание и специальный комплекс упражнений для самостоятельного физического совершенствования. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся занятия с доступной физической нагрузкой, учитывающей особенности каждого студента. Особый порядок освоения дисциплины " Адаптивные занятия по физической культуре и спорту" устанавливается на основании соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, в электронной информационной образовательной среде и т.п.).
Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на вопросы тестирования. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.
При необходимости для обучающихся с и инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Методическое указание к практическим занятиям по курсу "Адаптивные занятия по физической культуре и спорту":
Основы подготовки студентов к бегу на короткие дистанции: Методические указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 25 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива (подтягивания) : метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с
Основы подготовки студентов к сдаче норматива: «Прыжок в длину с места»: метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, В. М. Поздняк; ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 23 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»: метод. указание / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с.
Основы подготовки студентов к бегу на средние и длинные дистанции: метод. указания / Сост. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, А. Т. Черных, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 24 с.
Развитие гибкости у студентов на занятиях по физическому воспитанию: Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, ВолгГТУ. – Волгоград, 2019. - 26 с.
Методические основы работа со студентами с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Под ред. Е.Г. Прытковой, Г.А. Ушанова, А.В. Свириденко – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2012. – 48 с.