МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Красноармейский механико-металлургический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Красноармейский механико-металлургический факультет
Декан Филимонов М. И.
02.07.2021 г.

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой	**Физическое воспитание**
Учебный план	Направление 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
Профиль	**Машины и аппараты химических производств**
Квалификация	**бакалавр**
Срок обучения	**4 года 11 месяцев**

Форма обучения **заочная** Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 5

Курс	1		2		3		4		5		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП
Итого ауд.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Контактная работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0.25	0.25	0.25
Сам. работа	62	62	64	64	64	64	64	64	73.75	73.75	327.75	327.75
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	62	62	64	64	64	64	64	64	74	74	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 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (приказ Минобрнауки России от 19.09.2020 г. № 923)

составлена на основании учебного плана:
Направление 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Профиль: Машины и аппараты химических производств

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание

номер протокола 2021 г.
Зав. кафедрой Николаев Евгений Владимирович

СОГЛАСОВАНО:
Красноармейский механико-металлургический факультет
Председатель НМС факультета: Гурулев Д.Н.

Протокол заседания НМС от
02.07.2021 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.06
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» базируется на умениях и навыках, сформированных на предыдущем уровне образования.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

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: Знает здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и ведении здорового образа жизни
Результаты обучения: Знает: социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, 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; значение физических упражнений для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма.; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

УК-7.2: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства физической культуры для формирования здорового образа 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 с различной направленностью.

УК-7.3: Владеет здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей человека; методами 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;
комплексами коррегирующих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, комплексами традиционных и нетрадиционных видов физических упражнений
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
навыками организации активного отдыха, реабилитации и восстановления организма после перенесенных заболеваний;
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	Тема: "Введение в предмет физическая культура" Организация учебного процесса со студентами. Инструктаж по технике безопасности /Ср/	1	4	Ко, З
1.1.2	Тема: "Введение в предмет физическая культура" Физическая культура и спорт как социальные феномены. Основные понятия физической культуры и спорта /Ср/	1	10	Ко, З
1.1.3	Тема: «Обучение основам техники выполнения упражнений по физическому воспитанию». Обучение технике ходьбы, бега. Упражнения на развитие выносливости Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. Упражнения на совершенствование технике спортивной ходьбы, бега на длинные дистанции. Обучение упражнениям на расслабление различных групп мышц. /Ср/	1	18	Ко, З
1.1.4	Тема: «Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». Значение контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями /Ср/	1	10	Ко, З
1.1.5	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств». Освоение упражнений, направленных на развитие силовых качеств, Упражнения в парах Круговая тренировка. Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, эстафеты Обучение коррегирующим упражнениям /Ср/	1	10	Ко, З

1.1.6	Тема: «Основы оздоровительной физической культуры». Обучение коррегирующим и имитационным упражнениям. Упражнениям, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений. Упражнения, направленные на расслабление различных групп мышц /Ср/	1	10	Ко, З
2	**Раздел 2. Обучение базовым видам спорта**			
2.1	Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/	2	0	
2.1.1	Тема: «Развитие аэробной выносливости». Общеразвивающие упражнения. Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определенных мышц. Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения /Ср/	2	16	Ко, З
2.1.2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Подвижные игры малой интенсивности. Обучение элементам игры волейбол, баскетбол /Ср/	2	16	Ко, З
2.1.3	Тема: «Обучение и совершенствование базовым видам спорта». Обучение элементам игры в бамбинтон, настольный теннис /Ср/	2	16	Ко, З
2.1.4	Тема: «Основы оздоровительной физической культуры». Обучение комплексам дыхательных упражнений, Обучение комплексам упражнений различных оздоровительных методик Подвижные игры и эстафеты малой интенсивности, с элементами оздоровительной физической культуры /Ср/	2	16	Ко, З
3	**Раздел 3. Общая физическая подготовка**			
3.1	Развитие основных физических качеств /Тема/	3	0	
3.1.1	Тема: «Развитие выносливости». Общеразвивающие упражнения. Техника бега с разным темпом, кроссовая подготовка. Техника бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Совершенствование техники спортивной ходьбы Челночный бег. /Ср/	3	10	Ко,З
3.1.2	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Упражнения на тренажерах. Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. Подвижные, спортивные игры, эстафеты направленные на развитие силовых качеств /Ср/	3	10	Ко, З
3.1.3	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога). Дыхательные практики. /Ср/	3	12	Ко, З
3.1.4	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	3	10	Ко, З
3.1.5	Тема: «Специально - коррегирующие упражнения». Упражнение коррекционной направленности Упражнение, направленное на получение строго дозированных мышечных напряжений. Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп. Упражнения, направление на расслабление мышечных групп и конечностей. Упражнения, асимметричных движений. Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определенных мышц. Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения /Ср/	3	12	Ко, З

3.1.6	Тема: «Производственная гимнастика». Особенности подбора упражнений производственной гимнастки (на рабочем месте) с учетом профессиональной деятельности. /Ср/	3	10	Ко, З
4	**Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка**			
4.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнатсика /Тема/	4	0	
4.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	4	16	Ко, З
4.1.2	Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с использованием элементов различных оздоровительных систем. /Ср/	4	14	Ко, З
4.1.3	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога. атлетическая гимнастика). /Ср/	4	14	Ко, З
4.1.4	Тема: "Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности" Основные понятия. физические упражнения как средство реабилитации. Факторы, снижающие профессиональную и спортивную работоспособность. Средства восстановления. Основные педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления /Ср/	4	20	Ко, З
5	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура**			
5.1	Совершенствование ППФК /Тема/	5	0	
5.1.1	Тема: "Особенности профессионального труда". Разработка профессиограмм, учет условий труда /Ср/	5	16	Ко, З
5.1.2	Тема: "Профессионально-прикладная физическая подготовка". Использование средств ППФП для развития и совершенствование профессионально важных качеств молодых специалистов /Ср/	5	16	Ко, З
5.1.3	Тема: "Совершенствование ППФП". Методы оценки профессиональной психофизической готовности специалистов с учетом уровня здоровья специалистов /Ср/	5	16	Ко, З
5.1.4	Тема: «Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году» /Ср/	5	16	Ко, З
5.1.5	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	5	9.75	Ко, З
5.2	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	5	0	
5.2.1	Контактная работа с ППС /КоРа/	5	0.25	
5.2.2	Зачет /Зачёт/	5	0	

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 – 5

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

УК – 7.1.: контролируемые разделы - темы 1 - 5; оценочные средства – контрольная работа, зачёт.
УК - 7.2: контролируемые разделы - темы 1 - 5; оценочные средства – контрольная работа, зачёт
УК – 7.3.: контролируемые разделы - темы 1 - 5; оценочные средства – контрольная работа, зачёт

3. Описание шкал оценивания

3.1. Оценочное средство – контрольная работа.
Зачтено:
 контрольная работа представлена в установленный срок и оформлена в строгом соответствии с изложенными требованиями;
 показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы;
 работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи
 выполнено не менее половины работы или допущены в ней:
а) не более двух грубых ошибок,
б) не более одной грубой ошибки и одного недочета,
в) не более двух - трех негрубых ошибок,
г) одна негрубая ошибка и три недочета,
д) при отсутствии ошибок, 4 - 5 недочетов
Не зачтено:
 число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы;
 если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.

3.2. Оценочное средство - зачёт:
Зачет проходит без выставления баллов:
Зачтено или не зачтено

4. Примеры типовых контрольных заданий по каждому оценочному средству и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, опыта деятельности

4.1. Контрольная работа
Оценочное средство - контрольная работа проводятся с целью определения конечного результата в обучении по изучаемым темам. Каждому обучающемуся дается свой вариант работы, в который включаются творческие задания для формирования обозначенных компетентностей. Контрольная работа - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой 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 работы должен составлять 20 - 30 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 работы.
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 контрольной работы.
Работа 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.
Примерные темы контрольных работ:
Традиционные и нетрадиционные методы закаливания
Контрольные вопросы:

Введение
1. Основные принципы закаливания
2. Традиционные методы закаливания
3. Закаливание водой
4. Закаливание воздухом
5. Закаливание солнцем
6. Контрастное и нетрадиционное закаливание
7. Составить план поэтапного закаливания
8. Библиографический список

Алгоритм здоровья, основы здорового образа жизни
Контрольные вопросы:
1. Введение
2. Понятие здоровья и его содержание (физическое, умственное, социальное).
3. Факторы, влияющие на здоровье (экология, наследственность, образ жизни, здравоохранение).
4. Понятие здорового образа жизни, (режим труда и отдыха, сон, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, оздоровительные мероприятия).
5. Формирование здорового образа жизни студента.
6. Почему мы болеем, и что нужно для укрепления здоровья.
7. Библиографический список

Естественнонаучные основы физического воспитания
Контрольные вопросы:
1. Введение
2. Организм - единая саморегулирующая и саморазвивающаяся биологическая система.
3. Двигательная активность - важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к физической деятельности и умственным напряжениям, заболеваниям, вредным воздействиям внешней среды.
4. Функциональные изменения, происходящие в организме при систематических занятиях физическими упражнениями.
5. Закономерности развития отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Функциональная активность. Гиподинамия.
7. Библиографический список

Питание и здоровье
Контрольные вопросы:
1. Введение
2. Питание и жизнедеятельность, обмен веществ и энергии в организме.
3. Важнейшие компоненты жизни: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода
4. Где и как усваивается пища.

5. Физиология и биохимия питания (суть пищеварения, вкус пищи, аппетит, жажда, голод, пищевая аллергия).
6. Основы рационального питания,
7. Нормализация массы тела средствами физвоспитания и контроля за питанием.
8. Библиографический список

Психогигиена умственного труда студентов
Контрольные вопросы:
1. Введение
2. Психофизиологические особенности учебной деятельности студента.
3. Общие закономерности изменения физиологических и психологических проявлений умственной работоспособности и утомления в процессе обучения (дня, недели, по семестрам, за учебный год).
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
5. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в режиме учебного года («малые формы» физической культуры, спортивные игры, различные виды гимнастики, работа на тренажерах, циклические упражнения).
6. Библиографический список

Развитие физических качеств, повышение резервных возможностей организма
Контрольные вопросы:
1. Введение
2. Краткая характеристика физических качеств,
3. Общая выносливость: определение, методы и средства для развития выносливости, комплексы упражнений.
4. Сила: определение, методы и средства для развития силы, комплекс упр.
5. Гибкость: определение, методы и средства для развития гибкости, комплекс уп¬ражнений.
6. Быстрота: определение, методы и средства для развития быстроты, комплекс упражнений.
7. Ловкость: определение, методы и средства для развития ловкости, комплекс уп¬ражнений.
8. Взаимосвязь развития физических качеств.
9. Библиографический список

Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (зарядки)
Контрольные вопросы:
1. Введение
2. УГГ, как одна из необходимых форм самостоятельных занятий в режиме дня студента.
3. Цель, задачи и воздействие УГГ на организм.
4. Условия и правила проведения занятий, самоконтроль в процессе проведения занятий.
5. Организация систематических занятий УГГ (методические принципы построения комплекса упражнений и распределения физической нагрузки).
6. Составить комплекс УГГ по предложенной схеме (с учетом состояния здоровья).

Рисунок	Описание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	Методические указания
	Например: и.п.- основная стойка (ос). Наклоны в стороны	20 раз	Темп медленный с максимальной амплитудой

7. Библиографический список

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
Контрольные вопросы:
1. Введение
2. Определение самоконтроля, цель и основные задачи.
3. Физическое утомление; субъективные и объективные показатели, их характеристика.
4. Показатели здоровья и физического развития.
5. Оценка степени физической подготовки и работоспособности.
6. Основные функциональные пробы, их характеристика (выполнить пробы и оценить).
7. Физиологические сдвиги в организме в процессе занятий физическими упражнениями.
8. Библиографический список

4.2. Зачет
Изучение дисциплины заканчивается сдачей студентом зачета. Зачет складывается из учета посещаемости учебных занятий и сдачи контрольной работы.
Зачет по дисциплине может проводиться в очной форме.

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	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
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	
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/			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ	
7.1	Игровой зал - ГУК - в/б, б/б, р/мяч, учеб-ные 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.
Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.
Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышении функциональных возможностей основных систем организма, формировании потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
Успешное изучение курса требует ознакомления с основной и дополнительной литературой по всем разделам учебного модуля.
Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний.
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.
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.