МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений

УТВЕРЖДЕНО
Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений
Декан Косов О.Д.
г.

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план Направление 27.03.04 Управление в технических системах

Профиль **Аддитивное производство**

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

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 27.03.04 Управление в технических системах (приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 г. № 871)

составлена на основании учебного плана:
Направление 27.03.04 Управление в технических системах

Профиль: Аддитивное производство

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2022 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание

номер протокола 2022 г.
Зав. кафедрой Прыткова Елена Геннадиевна

СОГЛАСОВАНО:
Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений
Председатель НМС факультета: Косов О.Д.

Протокол заседания НМС от
г. №

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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
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, подготовка к процедуре защиты 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: социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; современные здоровьесберегающие технологии; научно-практические основы физической культуры; 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; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 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
использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.

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;
способами управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности;
способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

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	Ко
1.1.2	Тема: "Введение в предмет физическая культура" Организация учебного процесса со студентами /Пр/	1	2	З, Ко
1.1.3	Тема: «Обучение основам техники выполнения упражнений по физическому воспитанию». Обучение технике ходьбы, бега. Упражнения на развитие выносливости /Пр/	1	12	З, Ко
1.1.4	Тема: «Развитие и совершенствование аэробной выносливости». Упражнения на совершенствование технике спортивной ходьбы, бега на длинные дистанции. Обучение упражнениям на расслабление различных групп мышц. /Пр/	1	12	З, Ко
1.1.5	Тема: «Обучение элементам спортивных игр». Обучение элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол /Пр/	1	12	З, Ко
1.1.6	Тема: «Развитие и совершенствование гибкости и координации». 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. Общая физическая подготовка**			
2.1	Общая физическая подготовка студентов /Тема/	2	0	

2.1.1	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 /Пр/	2	6	З, Ко
2.1.2	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств». Освоение упражнений, направленных на развитие силовых качеств, Упражнения в парах Круговая тренировка /Пр/	2	8	З, Ко
2.1.3	Тема: «Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, эстафеты Обучение коррегирующим упражнениям /Пр/	2	8	З, Ко
2.1.4	Тема: «Обучение базовым видам спорта». Подвижные игры и эстафеты малой интенсивности. /Пр/	2	10	З, Ко
2.1.5	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 /Пр/	2	10	З, Ко
2.1.6	Тема: «Совершенствование техники легкоатлетических упражнений». 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». 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 /Пр/	3	8	З, Ко
3.1.2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Подвижные игры малой интенсивности. Обучение элементам игры волейбол, баскетбол /Пр/	3	8	З, Ко
3.1.3	Тема: «Развитие специальной выносливости». Общеразвивающие упражнения с предметами. Переменный бег. Подвижные игры с элементами спортивных /Пр/	3	10	З, Ко
3.1.4	Тема: «Развитие общей выносливости». Кросс по непересеченной местности, общая физическая подготовка. Игровая практика по изучаемым видам спорта /Пр/	3	8	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». Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	4	6	З, Ко

4.1.2	Тема: «Развитие гибкости». ОРУ на развитие гибкости. Выполнение упражнений под воздействием внешних растягивающих сил (в парах). Эстафеты направленные на развитие гибкости и подвижности. Упражнения, направление на расслабление мышечных групп и конечностей. Упражнения, асимметричных движений. /Пр/	4	8	З, Ко
4.1.3	Тема: «Обучение и совершенствование базовым видам спорта». Обучение элементам игры в бамбинтон, настольный теннис /Пр/	4	10	З, Ко
4.1.4	Тема: «Основы оздоровительной физической культуры». Обучение комплексам дыхательных упражнений, 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. Основы оздоровительной физической культуры**			
5.1	Развитие основных физических качеств /Тема/	5	0	
5.1.1	Тема: «Развитие выносливости». Общеразвивающие упражнения. Бег с разным темпом, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий Здоровьесберегающие технологии /Пр/	5	6	З, Ко
5.1.2	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Упражнения на тренажерах. Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. /Пр/	5	8	З, Ко
5.1.3	Тема: «Развитие аэробной выносливости». Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Совершенствование техники спортивной ходьбы Челночный бег. /Пр/	5	8	З, Ко
5.1.4	Тема: «Координационные способности и их развитие». Общеразвивающие упражнения. Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	5	6	З, Ко
5.1.5	Тема: «Совершенствование физических качеств». Подвижные, спортивные игры, эстафеты /Пр/	5	6	З, Ко
5.1.6	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога). /Пр/	5	8	З, Ко
5.1.7	Тема: «Развитие координации». 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». Комплексы упражнений направленных на развитие гибкости, упражнения в парах. 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». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Пр/	6	8	З, Ко
6.1.2	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 /Пр/	6	6	З, Ко
6.1.3	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога. дыхательная практика). /Пр/	6	6	З, Ко
6.1.4	Тема: «Силовая подготовка». 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». Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные, спортивные игры. Атлетическая гимнастика. /Пр/	6	8	З, Ко
6.1.6	Тема: «Основы производственной гимнастики». Особенности составления комплексов производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности. /Пр/	6	8	З, Ко
6.1.7	Тема: "Производственная физическая культура" Группа упражнений на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков - стояние, ходьба обычным шагом, строевым, различные перестроения. Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность. Упражнения для растягивания мышц, снятия напряжения в мышцах, расширения диапазона движения. Упражнения для развития чувствительности мышц, возможность регулировать определенный участок мышц. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов, силовую выносливость, быструю силу. /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 гимнатсика /Тема/	7	0	
7.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Пр/	7	6	З, Ко
7.1.2	Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». 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.

5.1. Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. В целях освоения компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины, предусмотрены следующие вопросы, задания текущего контроля:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Контролируемые разделы дисциплины - темы 1 – 7

5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

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: контролируемые разделы - темы 1 - 7; оценочные средства – контрольные нормативы, реферат, собеседование, зачёт.
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: контролируемые разделы - темы 1 - 7; оценочные средства – контрольные нормативы, реферат, собеседование, зачёт.
УК-7.3: Владеет здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей человека; методами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте: контролируемые разделы - темы 1 - 7; оценочные средства – контрольные нормативы, реферат, собеседование, зачёт.

5.3. Описание шкал оценивания

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

5.3.2. 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

5.3.3. 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

5.3.4. 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

5.4. Примеры типовых контрольных заданий по каждому оценочному средству и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, опыта деятельности
5.4.1. 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.

5.4.2. 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.

5.4.3. 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.

5.4.4. 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..
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	Романенко В. А., Максимович В. А.	Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой	М.: Физкультура и спорт, 1986	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.2	Богомолов В. И.	Зона здоровья	М.: Физкультура и спорт, 1977	
Л.3	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.4	Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю.	Волейбол для здоровья: учеб. пособие для СПО	Волгоград: РПК "Политехник", 2007	
Л.5	Прыткова Е. Г.	Основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	
Л.6	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Свириденко А. В.	Методические основы работы со студентами с ослабленным здоровьем: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	
Л.7	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.8	Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б., Слепова Л. Н., Шлемова М. В., Липовцев С. П., Татарников М. К.	Определение уровня физической подготовленности студентов с помощью двигательных тестов: учеб. пособие	,	
Л.9	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.10	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.11	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Ушанов Г. А., Гладких А. С.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	
Л.12	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.13	Егорычева Е. В., Чернышева И. В., Шлемова М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе: учеб. пособие	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2018	
Л.14	Прыткова Е. Г., Горина Е. В., Сурина С. В., Ушанов Г. А.	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: монография	Волгоград: ВолгГТУ, 2018	
Л.15	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В.	Методические основы подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2019	
Л.16	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	Библиотека (НТБ)
Э2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Э3	Электронно-библиотечная система (ЭБС) "Лань"

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	Бблиотека (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, 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
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 сдаче силового норматива «Поднимание ног в висе» : Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, Е.В. Николаев, А.М. Карагодина, ВолгГТУ. – Волгоград, 2021. - 26 с.
Методика обучения студентов упражнению «Планка»: Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, Е.В. Николаев, ВолгГТУ. – Волгоград, 2021. - 26 с.
Использование традиционных форм двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию в вузе: Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, Е.В. Николаев, ВолгГТУ. – Волгоград, 2020. - 26 с.
Спортивная ходьба. Теория и методика обучения:Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, С.А. Барашков, И.А. Володина, ВолгГТУ. – Волгоград, 2019. - 26 с.
Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: монография / под ред. Е.Г. Прытковой, С.В. Сурниной, Е.В. Гориной, ВолгГТУ. - Волгоград, 2018, - 144 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 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.
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.