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.
29.06.2023 г.

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план Направление 38.03.01 - Экономика

Профиль **Экономика и управление на предприятии (организации)**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года 11 месяцев**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 14

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**2(1.2)**		**3(1.3)**		**5(2.2)**		**6(2.3)**		**8(3.2)**		**9(3.3)**		**11(4.2)**		**12(4.3)**
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП
Итого ауд.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Контактная работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сам. работа	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Часы на контроль	0	0	0	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	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

12(4.3)	**14(5.2)**		Итого	
ПП	УП	ПП	УП	ПП

0	0	0	0	0
0	0.25	0.25	0.25	0.25
32	73.75	73.75	327.75	327.75
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
32	74	74	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 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:
Направление 38.03.01 - Экономика

Профиль: Экономика и управление на предприятии (организации)

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание

номер протокола 2021 г.
Зав. кафедрой Прыткова Елена Геннадиевна

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

Протокол заседания НМС от
29.06.2023 г. № 7

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.03
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:**
2.2.1	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: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы 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; основы совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.

УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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;
составлять индивидуальные комплексы физических упражнений
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

УК-7.3: Планирует занятия спортом для саморазвития и самореализации.

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;
комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
средствами освоения основных двигательных действий;
средствами совершенствования основных физических качеств.

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/	2	0	
1.1.1	Тема: "Введение в предмет физическая культура" Организация учебного процесса со студентами. Инструктаж по технике безопасности /Ср/	2	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/	2	8	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/	2	18	Ко, З
2	**Раздел 2. Обучение базовым видам спорта**			
2.1	Общая физическая подготовка студентов /Тема/	3	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 /Ср/	3	10	Ко, З
2.1.2	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/	3	10	Ко, З
2.1.3	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/	3	12	Ко, З

3	**Раздел 3. Обучение базовым видам спорта**			
3.1	Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/	5	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 /Ср/	5	16	Ко, З
3.1.2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Подвижные игры малой интенсивности. Обучение элементам игры волейбол, баскетбол /Ср/	5	16	Ко, З
4	**Раздел 4. Обучение базовым видам спорта (спортивные игры)**			
4.1	Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/	6	0	
4.1.1	Тема: «Обучение и совершенствование базовым видам спорта». Обучение элементам игры в бамбинтон, настольный теннис /Ср/	6	16	Ко, З
4.1.2	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/	6	16	Ко, З
5	**Раздел 5. Общая физическая подготовка**			
5.1	Развитие основных физических качеств /Тема/	8	0	
5.1.1	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/	8	10	Ко, З
5.1.2	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/	8	10	Ко, З
5.1.3	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога). Дыхательные практики. /Ср/	8	12	Ко, З
6	**Раздел 6. Основы производственной гимнастики**			
6.1	Производственная гимнастика /Тема/	9	0	
6.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	9	10	Ко, З

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 /Ср/	9	10	Ко, З
6.1.3	Тема: «Производственная гимнастика». Особенности подбора упражнений производственной гимнастки (на рабочем месте) с учетом профессиональной деятельности. /Ср/	9	12	Ко, З
7	**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**			
7.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнатсика /Тема/	11	0	
7.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	11	12	Ко, З
7.1.2	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/	11	10	Ко, З
7.1.3	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога. атлетическая гимнастика). /Ср/	11	10	Ко, З
8	**Раздел 8. Производственная гимнастика**			
8.1	Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности /Тема/	12	0	
8.1.1	Основные понятия. физические упражнения как средство реабилитации /Ср/	12	10	Ко, З
8.1.2	Факторы, снижающие профессиональную и спортивную работоспособность /Ср/	12	10	Ко, З
8.1.3	Средства восстановления. Основные педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления /Ср/	12	12	Ко, З
9	**Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая культура**			
9.1	Совершенствование ППФК /Тема/	14	0	
9.1.1	Тема: "Особенности профессионального труда". Разработка профессиограмм, учет условий труда /Ср/	14	16	Ко, З
9.1.2	Тема: "Профессионально-прикладная физическая подготовка". Использование средств ППФП для развития и совершенствование профессионально важных качеств молодых специалистов /Ср/	14	16	Ко, З
9.1.3	Тема: "Совершенствование ППФП". Методы оценки профессиональной психофизической готовности специалистов с учетом уровня здоровья специалистов /Ср/	14	16	Ко, З
9.1.4	Тема: «Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году» /Ср/	14	16	Ко, З

9.1.5	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	14	9.75	Ко, З
9.2	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	14	0	
9.2.1	Контактная работа с ППС /КоРа/	14	0.25	
9.2.2	Зачет /Зачёт/	14	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 – 9

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

УК – 7.1.: контролируемые разделы - темы 1 - 9; оценочные средства – собеседование, зачёт.
УК - 7.2: контролируемые разделы - темы 1 - 9; оценочные средства – собеседование, зачёт
УК – 7.3.: контролируемые разделы - темы 1 - 9; оценочные средства – собеседование, зачёт

3. Описание шкал оценивания

3.1. Оценочное средство – собеседование:
Зачтено: Студент демонстрирует полное понимание вопросов, в изучаемых темах. Все вопросы, заданные студенту по теме отвечены. Студент знает терминологию и безупречно ориентируется в темах.
Не зачтено: Студент демонстрирует незнание основ изучаемых тем. Студент не знает терминологию. Студент демонстрирует непонимание вопросов по контрольной теме.

3.2. Оценочное средство - зачёт:
Зачет проходит без выставления баллов, по результатам собеседования:
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. 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.
Примеры тем для собеседования:
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
14. Витамины и их роль в обмене веществ.
15. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
16. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
17. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

19. Здоровый образ жизни студента.
20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
22. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
23. Режим труда и отдыха.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена студента и ее составляющие.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
28. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
32. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
33. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
34. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
36. Типы изменений умственной работоспособности студента.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства и методы физического воспитания.
39. Основы обучения движениям.
40. Характеристика и воспитание физических качеств.
41. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
42. Структура учебно-тренировочного занятия.
43. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
45. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
46. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
47. Значение мышечной релаксации.
48. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
49. Формы занятий физическими упражнениями.
50. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
51. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
52. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
53. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
54. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
55. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
56. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
57. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
58. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Организация самостоятельных занятий.
61. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
64. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
65. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
66. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
68. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
69. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
70. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
71. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
72. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
73. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
74. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
75. Методика подбора средств ППФП студентов
76. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
77. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих

специалистов.
78. Место ППФП в системе физического воспитания.
79. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
80. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4.2. Зачет
Изучение дисциплины заканчивается сдачей студентом зачета. Зачет проводится устно, в виде собеседования, по вопросам составленных на основе разделов изучаемой дисциплины.
Зачет по дисциплине может проводиться в одной из двух форм – очной или дистанционной. Независимо от формы проведения, зачёт включает предварительную часть и окончательное собеседование.
Зачет складывается из учета посещаемости учебных занятий и собеседования в 9 семестре.
Зачет по дисциплине может проводиться в очной форме и дистанционно.

4.2.1. При проведении зачёта в очной форме студенту задаются вопросы по темам изучаемых в ходе обучения, студент устно отвечает на вопросы. В ходе собеседования преподаватель уточняет отдельные элементы ответов и делает выводы о степени сформированности компетенций студента.

4.2.2. При проведении зачёта в дистанционной форме производится собеседование с использованием средств видеосвязи, в ходе которого преподаватель уточняет отдельные элементы ответа и делает вывод 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	
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.
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.
Изучение курса завершается зачетом в 9-ом семестре обучения.
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.