

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Волжский политехнический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Волгоградский государственный технический университет"

ВПИ (филиал) ВолгГТУ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ 2021 г.

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**

Учебный план 08.03.01_zaoch-n21.plx
08.03.01 Строительство

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 2

самостоятельная работа 326

Виды контроля на курсах:

зачеты 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		4		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Практические							2	2	2	2
Итого ауд.							2	2	2	2
Контактная работа							2	2	2	2
Сам. работа	72	72	108	108	108	108	38	38	326	326
Итого	72	72	108	108	108	108	40	40	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Фатьянов И.А.; старший преподаватель, Егорычева Е..В.; старший преподаватель, Мусина С..В.; старший преподаватель, Чернышева И.В.; старший преподаватель, Шлемова М.В. _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Фатьянов И.А.

Рабочая программа дисциплины

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:

08.03.01 Строительство

утвержденного учёным советом вуза от 26.10.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от _____ 2021 г. № ____

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Декан факультета _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Дисциплина направлена на обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.
2.1.2	В процессе освоения дисциплины начинается формирование компетенций:
2.1.3	УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
2.1.4	УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
2.1.5	УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
2.2	Дисциплины 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)

УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	
УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	
УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	– основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности;
3.1.2	– теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;
3.1.3	– строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда;
3.1.4	– основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).
3.1.5	
3.2	Уметь:
3.2.1	– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
3.2.2	– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий;
3.2.3	– регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
3.2.4	– использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни.
3.3	Владеть:
3.3.1	– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
3.3.2	– разработкой комплексов физических упражнений для улучшения показателей здоровья и развития необходимых двигательных качеств с учетом особенностей профессиональной деятельности;

3.3.3	– разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.4	– организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;
3.3.5	– планированием индивидуальной многолетней физической подготовки, поддерживающей должный уровень физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интреракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 КУРС						
1.1	Общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности. Упражнения на мелкую моторику. Упражнения йоги, суставная гимнастика. Элементы самомассажа. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). /Ср/	1	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.4 Л1.3Л2.2 Л2.1Л3.7 Л3.4 Л3.3 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. 2 КУРС						
2.1	Комплексное развитие физических качеств: силы, выносливости. Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Элементы самомассажа. Комплексы упражнений для коррекции осанки, веса тела, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств. Упражнения на релаксацию с постановкой правильного дыхания. Упражнения с утяжелителями. Круговая тренировка. Пилатес. /Ср/	2	108	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.4 Л1.3Л2.1Л3.7 Л3.1 Л3.6 Л3.8 Л3.4 Э1 Э2	0	
	Раздел 3. 3 КУРС						
3.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Комплексное развитие физических качеств: быстроты, ловкости. Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Изучение специальных беговых упражнений. Корригирующие, ассиметричные упражнения. /Ср/	3	108	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.3Л2.2Л3.7 Л3.6 Э1 Э2	0	
	Раздел 4. 4 КУРС						

4.1	Ознакомление с нетрадиционными методами оздоровления организма. Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Элементы самомассажа. Упражнения йоги, суставная гимнастика. Упражнения на релаксацию. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Стретчинг. Комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное). /Ср/	4	38	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.5 Л1.4 Л1.3Л2.1Л3.2 Л3.6 Л3.5 Э1 Э2	0	
4.2	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л3.4 Э1 Э2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. Заболевание, симптомы, причины возникновения, методы лечения, возможные осложнения, профилактика. Медицинские противопоказания при данном заболевании (диагнозе).
2. Средства физической культуры используемые для лечения и восстановления после перенесенного заболевания или травмы. Комплекс упражнений лечебной гимнастики, рекомендуемый при данном заболевании (не менее 10).
3. Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
4. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
5. Система самооздоровления и самосовершенствования.
6. Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста.
7. Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ.
8. Экология и продолжительность жизни.
9. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов.
10. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.
11. Лечебный и спортивный массаж.
12. Методы регуляции эмоциональных состояний.
13. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
14. Основы закаливания организма. Банные процедуры как средство восстановления и оздоровления организма.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культуры и спортом.
16. Физическая культура, спорт и долголетие.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в виде Приложения к данной РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Э.Н. Вайнер	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925957	М.: КноРус, 2018	эл. изд.
Л1.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/920786	М.: КноРус, 2017	эл. изд.
Л1.3	О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/926887	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.4	Евсеев, С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/924167	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.5	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш	Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/927051	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.6	Вайнер, Э.Н.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931790	М.: КноРус, 2019	эл. изд.
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Егорычева Е.В., Мусина С.В., Чернышёва И.В., Слепова Л.Н., Татарников М.К.	Организация и проведение занятий по физической культуре для студентов специальных медицинских групп: Сборник "Учебные пособия". Серия "Социально-гуманитарные и экономические дисциплины". Выпуск 2	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212030 52
Л2.2	Дижонова, Л. Б. [и др.]	Легкая атлетика в системе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2011	эл. изд.
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Мусина, С. В. [и др.]	Основы методики развития общей выносливости : Вып. 3 [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212008
Л3.2	Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Липовцев С.П.	Традиционные и нетрадиционные упражнения для развития гибкости: Сборник «Методические указания». Выпуск 7	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212030 53
Л3.3	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ, 2016	эл. изд.
Л3.4	Егорычева, Е.В.[и др.]	Современные оздоровительные системы: пилатес, йога и т.д. [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	эл. изд.
Л3.5	Егорычева Е.В. [и др.]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	эл. изд.
Л3.6	Якимович, В. С.	Методика оптимизации массы тела студенческой молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.vstu.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	эл. изд.
Л3.7	Дижонова Людмила Борисовна, Хаирова Татьяна Николаевна, Слепова Л.Н.	Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культурой в вузе: Сборник «Методические указания». Выпуск 3	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2011	эл. изд. N гос.рег. 03211019 53
Л3.8	Шлемова, М. В. [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.volpi.ru	Волжский: , 2016	эл. изд.
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/			
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: http://www.teoriya.ru/ru/node/7570			

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
7.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.
7.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
7.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www.Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<p>Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения. Важным условием успешного освоения дисциплины является понимание студентами целей и задач дисциплины «Физическая культура и спорт».</p> <p>Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности. Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.</p> <p>Методические указания к реферату:</p> <p>Реферат - продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные выводы.</p> <p>Текст реферата должен быть полным, точным, аргументированным, оригинальным. В работе не должно быть декларативных, бездоказательных положений. В работе обязательны цитаты из использованных источников и ссылки на них.</p> <p>Обязательные элементы структуры реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист 2. Оглавление - название структурных элементов работы (главы, параграфы) и номера страниц в оглавлении должны полностью соответствовать названиям этих элементов в тексте и месту их нахождения. 3. Введение – дается постановка проблемы, ее актуальность и значение, степень разработки, краткий историографический обзор (обзор литературы по теме). Формируется цель и задачи контрольной работы. 4. Основная часть – содержит не менее двух-трех разделов (параграфов/ глав). Структура основной части работы должна быть логически последовательна. Теоретический и конкретный материал так же дается в определенной пропорции, необходимой для раскрытия той или иной проблемы. 5. Заключение – содержит основные выводы по теме, возможно, указание на направление дальнейших исследований по данной теме. 6. Список литературы, использованной автором контрольной работы. <p>Технические параметры текста.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реферат выполняется в печатном виде. 2. Общий объем работы – 10-15 листов. Оформление подчиняется строгим нормативам как технического (шрифты, выравнивание, титульный лист, составление библиографического списка и т.д.), так и литературного характера (структурированные разделы введения, основной части, заключения). Параметры страницы: левое поле – 3 см, правое поле – 1,5 см, нижнее поле – 2 см, верхнее поле – 2 см. Выравнивание основного текста – по ширине, заголовков – по центру. Шрифт № 14, TimesNewRoman, для заголовков в тексте и на титульном листе допускается шрифт Arial № 16; междустрочный интервал - 1,5; отступ на абзац – 1,25. 3. Работа должна быть сброшюрована (прошита) по левому полю скоросшивателем любого типа либо пластиковой 	

пружиной.

4. Оформление библиографического списка. Список литературы оформляется по требованиям ГОСТ 7.1-2003 «Библиографический список. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

5. Для написания работы необходимо использовать не менее 5-и литературных первоисточников (монографии, статьи в сборниках, журналах, интернет-изданиях, электронные версии книг). Неприемлемо обращение к учебникам, учебным пособиям, ранее написанным чужим рефератам.

6. Список литературы оформляется строго в алфавитном порядке. При обращении к иностранным изданиям последние выписываются отдельным блоком также с соблюдением алфавитного принципа.

Обучающийся вправе обратиться к преподавателю за консультацией по написанию реферата.

В соответствии 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 в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.