МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Вечерний факультет

УТВЕРЖДЕНО
Вечерний факультет
Декан Лапшина С.В.
31.08.2022 г.

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой	**Физическая культура**
Учебный план	по направлению 18.03.01- Химическая технология профиль - Химический инжиниринг и цифровые технологии
Профиль	**Химический инжиниринг и цифровые технологии**
Квалификация	**бакалавр**
Срок обучения	**3 года 6 месяцев**
Индивидуальный план	**на базе среднего профессионального образования**
Ускоренное обучение	**На базе СПО**
Форма обучения	**заочная**
Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**
Виды контроля в семестрах:	зачеты 6

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		**2(1.2)**		**3(2.1)**		**4(2.2)**		**5(3.1)**		**6(3.2)**		**7(4.1)**		Итого
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП
Практические	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	2	2	40	40	276
Итого ауд.	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	2	2	40	40	276
Контактная работа	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	2	2	40	40	276
Сам. работа	-36	0	-36	0	-54	0	-54	0	-54	0	6	0	-40	0	-268
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	0	36	0	36	0	54	0	54	0	54	8	2	0	40	0

Итого
ПП
276
276
276
0
0
0
0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент, к.п.н., Фатьянов И.А.

старший преподаватель, Егорычева Е.В

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

старший преподаватель, Шлемова М.В.

Рецензент(ы):
(при наличии)
д.т.н., Зав. кафедрой «Строительство, технологические процессы и машины», Шумячер В.М.

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

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:
по направлению 18.03.01- Химическая технология
профиль - Химический инжиниринг и цифровые технологии

Профиль: Химический инжиниринг и цифровые технологии
утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2022 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:
Физическая культура
Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Фатьянов И.А.

СОГЛАСОВАНО:
Вечерний факультет
Председатель НМС факультета Лапшина С.В.
Протокол заседания НМС факультета № 1 от 31.08.2022 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.

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 (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.02
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
2.1.6	
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-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

:

Результаты обучения: Знает: основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности.
Умеет: определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности.
Владеет:
современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности.

УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

:

Результаты обучения: Знает: теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств.
Умеет: составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий.
Владеет: техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности.

УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

:

Результаты обучения: Знает: строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда.
Умеет: регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
Владеет: методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления

:

Результаты обучения: Знает: основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния.
Умеет: использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни;- осуществлять подбор форм, методов и средств адаптивной физической
культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья.
Владеет: способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте

:

Результаты обучения: Знает: средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально- комфортной физической формы и восстановления работоспособности.
Умеет: осуществлять подбор корригирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга.
Владеет: организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
Знает: средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности.
Умеет: осуществлять подбор корригирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга.
Владеет: организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Форма контроля (Наименование оценочного средства)
	Раздел 1. 1 КУРС 1 СЕМЕСТР				
1.1	Объединение в подгруппы по заболеваниям. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Обучение ведению дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия). Общая физическая подготовка. Обучение технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств. Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. 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). Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание. /Пр/	1	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	
	Раздел 2. 1 КУРС 2 СЕМЕСТР				
2.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. 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. Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости. Подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание. Индивидуальное задание каждому студенту на лето. /Пр/	2	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	
	Раздел 3. 2 КУРС 3 СЕМЕСТР				

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, общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты с набивными мячами. Упражнения со скакалкой на месте и в движении. Корригирующие, ассиметричные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на мелкую моторику. Суставная гимнастика. Упражнения на гимнастических скамейках в движении. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры малой интенсивности на основе волейбола. /Пр/	3	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	
	Раздел 4. 2 КУРС 4 СЕМЕСТР				
4.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Ознакомление с нетрадиционными методами оздоровления организма. Развитие гибкости, координации. 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. Упражнения с двумя мячами в парах. Упражнения со скакалкой. Упражнения с эспандерами. Упражнения в парах с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Стретчинг. Комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное). Подвижные игры малой интенсивности на основе баскетбола. Индивидуальное задание каждому студенту на лето. /Пр/	4	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	
	Раздел 5. 3 КУРС 5 СЕМЕСТР				
5.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Улучшение показателей силы, быстроты и выносливости. Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Упражнения на мелкую моторику. Суставная гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями. Круговая тренировка. Упражнения со скакалкой. Оздоровительная ходьба. Ходьба с изменением скорости и длины шага. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в группе, в парах. Комплексы общеразвивающих упражнений в группе, команде, парах с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений с увеличением дозировки. Пилатес. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры малой интенсивности на основе футбола. /Пр/	5	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	
	Раздел 6. 3 КУРС 6 СЕМЕСТР				

6.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Улучшение показателей ловкости, координации, гибкости. Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений, и показаниям текущего самочувствия). Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках). Комплексы упражнений, направленные на тренировку вестибулярного аппарата, развитие чувства ритма. Стретчинг. Индивидуальная физическая подготовка, корригирующая и оздоровительная гимнастика по планам, составленным с помощью преподавателя (с учетом индивидуальной технической и физической подготовленности, медицинских показаний). Подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание. Индивидуальное задание каждому студенту на лето. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Зачет
	Раздел 7. 4 курс 7 семестр				
7.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Совершенствование техники: ранее разученных упражнений. Обучение планированию индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности, по общей физической подготовке и профессионально-прикладной физической подготовке, их структуры, содержания и режимов нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности, по общей физической подготовке и профессионально-прикладной физической подготовке (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности). Индивидуальная физическая подготовка, корригирующая и оздоровительная гимнастика по планам, составленным самостоятельно (с учетом индивидуальной технической и физической подготовленности, медицинских показаний). Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) – игра по упрощенным правилам. /Пр/	7	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	

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.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:
Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
УК-7 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.

В рамках освоения дисциплины «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» используются следующие критерии оценивания знаний студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.
Отлично
Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.
При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.
Хорошо
Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.
При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.
Удовлетворительно
Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.
При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.
Неудовлетворительно
Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.
90-100 баллов (отлично) повышенный уровень
Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
76-89 баллов (хорошо) базовый уровень
Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.
61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень
Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации
0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового
Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

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

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.1	Егорычева Елена Владимировна, Чернышева Инга Владимировна, Шлемова М.В., Мусина С.В.	Физические средства реабилитации при заболеваниях позвоночника	Волгоград: ВолгГТУ, 2010	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.2	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	
Л.3	Дижонова, Л. Б. [и др.]	Легкая атлетика в системе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2011	http://lib.volpi.ru
Л.4	Мусина, С. В. [и др.]	Основы методики развития общей выносливости : Вып. 3 [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	http://lib.volpi.ru
Л.5	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	
Л.6	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	
Л.7	Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Липовцев С.П., Татарников М.К.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой: Сборник "Учебные пособия". Выпуск 1	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	
Л.8	Якимович, В. С.	Методика оптимизации массы тела студенческой молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.vstu.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	http://library.vstu.ru
Л.9	Шлемова, М. В. [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.volpi.ru	Волжский: , 2016	http://library.volpi.ru
Л.10	Егорычева Е.В. [и др]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.11	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	http://lib.volpi.ru
Л.12	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.13	Вайнер, Э.Н.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931790	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931790
Л.14	Виленский, М.Я., Горшков, А..Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/930222	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/930222
Л.15	Э.Н. Вайнер	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925957	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/925957
Л.16	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/920786	М.: КноРус, 2017	https://www.book.ru/book/920786
Л.17	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/927051	М.: Спорт, 2016	https://www.book.ru/book/927051
Л.18	Евсеев, С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/924167	М.: Спорт, 2016	https://www.book.ru/book/924167

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.19	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	https://www.book.ru/book/926887
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 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium			
6.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г			
6.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium			
6.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.			
6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)				
6.3.2.1	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, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

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, ПРАКТИКИ)

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».

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, приобретается 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.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды при наличии заключения ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр). Обучающиеся инвалиды предоставляют на кафедру «Физическая культура» копию индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время года практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают следующие спортивные дисциплины: шахматы, оздоровительная физическая культура, шашки.

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.

Методические указания к реферату:

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.

Текст реферата должен быть полным, точным, аргументированным, оригинальным. В работе не должно быть декларативных, бездоказательных положений. В работе обязательны цитаты из использованные источники и ссылки на них.

Обязательные элементы структуры реферата:

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.

Технические параметры текста.

1. Реферат выполняется в печатном виде.
2. Общий объём 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 производятся 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.