



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Инженерно-экономический факультет

УТВЕРЖДЕНО

Инженерно-экономический факультет
Декан Коваженков М.А.
31.08.2023 г.

Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**
Учебный план 38.03.02 Менеджмент
Профиль **Управление человеческими ресурсами предприятия**
Квалификация **бакалавр**
Срок обучения **4 года**

Форма обучения **очная** Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 5, 6, 7, 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) | | 7(4.1) | | Итого |
|---------------------------------------|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|-------|
| | УП | ПП | |
| Практические | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 36 | 52 | 52 | 52 | 52 | 38 | 38 | 282 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 36 | 52 | 52 | 52 | 52 | 38 | 38 | 282 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 36 | 52 | 52 | 52 | 52 | 38 | 38 | 282 |
| Сам. работа | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 | 18 | 18 | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 46 |
| 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 | 36 | 36 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 40 | 40 | 0 |

Итого

| |
|-----|
| III |
| 282 |
| 282 |
| 282 |
| 46 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

старший преподаватель, Егорычева Е.В.

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):

(при наличии)

к.э.н., Зав. кафедрой, Гаврилова О.А.

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 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана:

38.03.02 Менеджмент

Профиль: Управление человеческими ресурсами предприятия

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Физическая культура

Зав. кафедрой, Егорычева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Инженерно-экономический факультет

Председатель НМС факультета Коваженков М.А.

Протокол заседания НМС факультета № 1 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.06 |
|-------------------|------------|

| | |
|------------|--------------------------------------------------------------|
| 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 (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------|-------------------------------------------------------|
| 2.2.1 | Выполнение 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.

Владет:

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.

Владет: 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.

Владет: методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

| |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | 34 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 1.2 | Ознакомление с нетрадиционными методами оздоровления организма. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 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 | 34 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 2.2 | Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 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 | 36 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 3.2 | Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. /Ср/ | 3 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------|-------|
| | Раздел 4. 2 КУРС 4 СЕМЕСТР | | | | |
| 4.1 | <p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Ознакомление с нетрадиционными методами оздоровления организма. Развитие гибкости, координации.</p> <p>Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки.</p> <p>Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Элементы самомассажа. Упражнения йоги, суставная гимнастика.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения со скакалкой. Упражнения с эспандерами.</p> <p>Упражнения в парах с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Стретчинг. Комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное).</p> <p>Подвижные игры малой интенсивности на основе баскетбола.</p> <p>/Пр/</p> | 4 | 36 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 4.2 | <p>Упражнения йоги, суставная гимнастика. Упражнения на релаксацию. /Ср/</p> | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| | Раздел 5. 3 КУРС 5 СЕМЕСТР | | | | |
| 5.1 | <p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Улучшение показателей силы, быстроты и выносливости.</p> <p>Профилактика плоскостопия, коррекция веса тела и осанки.</p> <p>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.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры малой интенсивности на основе футбола.</p> <p>/Пр/</p> | 5 | 52 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 5.2 | <p>Упражнения на мелкую моторику. Упражнения йоги, суставная гимнастика. /Ср/</p> | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| | Раздел 6. 3 КУРС 6 СЕМЕСТР | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------|-------|
| 6.1 | <p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Улучшение показателей ловкости, координации, гибкости.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Индивидуальная физическая подготовка, корректирующая 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.</p> <p>/Пр/</p> | 6 | 52 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 6.2 | Суставная гимнастика. Оздоровительная ходьба. /Ср/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| Раздел 7. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР | | | | | |
| 7.1 | <p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Совершенствование техники: ранее разученных упражнений.</p> <p>Обучение планированию индивидуальных занятий корректирующей 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).</p> <p>Составление конспектов индивидуальных занятий корректирующей и оздоровительной направленности, по общей физической подготовке и профессионально-прикладной физической подготовке (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности). Индивидуальная физическая подготовка, корректирующая 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.</p> <p>/Пр/</p> | 7 | 38 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |
| 7.2 | Комплексы упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы, круговым методом. /Ср/ | 7 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | ЗАЧЕТ |

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 (см. приложение).
Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:
1. Заболевание, симптомы, причины возникновения, методы лечения, возможные осложнения, профилактика. Медицинские

- противопоказания при данном заболевании (диагнозе). (УК-7)
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). (УК-7)
 3. Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье. (УК-7)
 4. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. (УК-7)
 5. Система самооздоровления и самосовершенствования. (УК-7)
 6. Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста. (УК-7)
 7. Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ. (УК-7)
 8. Экология и продолжительность жизни. (УК-7)
 9. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов. (УК-7)
 10. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека. (УК-7)
 11. Лечебный и спортивный массаж. (УК-7.)
 12. Методы регуляции эмоциональных состояний. (УК-7.)
 13. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ. (УК-7)
 14. Основы закаливания организма. Банные процедуры как средство восстановления и оздоровления организма. (УК-7)
 15. Мотивация и стимулирование занятий физической культуры и спортом. (УК-7)
 16. Физическая культура, спорт и долголетие. (УК-7)

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 |
|--|---------------------|----------|---------------|-------------------|
|--|---------------------|----------|---------------|-------------------|

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, | Электронный адрес |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1 | 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.2 | Егорычева, Е. В. [и др.] | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.volpi.ru | Волгоград: [Б. и.], 2017 | http://library.volpi.ru |
| Л.3 | 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.4 | 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.5 | 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.6 | 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.7 | 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 |

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/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. |
| 6.3.1.5 | |

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, 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.

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 использованных 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 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.апов.