

**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 09.03.04\_n21.plx  
09.03.04 Программная инженерия  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 328  
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17				
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	54	54	40	40	328	328
Итого ауд.	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	54	54	40	40	328	328
Контактная работа	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	54	54	40	40	328	328
Итого	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	54	54	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 09.03.04 Программная инженерия (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 920)

составлена на основании учебного плана:

09.03.04 Программная инженерия

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от 31.08.2021 г. № 1

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.08
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
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
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>УК-7.1: Знать: здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>УК-7.3: Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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).
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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.

<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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	Интра ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. 1 КУРС 1 СЕМЕСТР</b>							
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	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2Л3.4 Л3.13 Л3.14 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. 1 КУРС 2 СЕМЕСТР</b>							

2.1	<p>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/</p>	2	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.4Л3.4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. 2 КУРС 3 СЕМЕСТР</b>							
3.1	<p>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. Корректирующие, 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/</p>	3	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1Л3.4 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. 2 КУРС 4 СЕМЕСТР</b>							

4.1	<p>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.</p> <p>/Пр/</p>	4	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2Л3.7 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. 3 КУРС 5 СЕМЕСТР</b>							
5.1	<p>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.</p> <p>/Пр/</p>	5	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 6. 3 КУРС 6 СЕМЕСТР</b>							

6.1	<p>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, 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	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.12 Л3.14 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 7. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР</b>							



7.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Совершенствование техники: ранее разученных упражнений.</p> <p>Обучение планированию индивидуальных занятий</p> <p>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</p> <p>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	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.2 Л3.5 Л3.14 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

- разработка индивидуального плана работы на практических занятиях и его выполнение, контроль за приростом результатов физической подготовлен

ности;  
 - активность на практических занятиях;  
 - защита реферата.

## 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	Вайнер, Э.Н.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/931790">https://www.book.ru/book/931790</a>	М.: КноРус, 2019	эл. изд.
Л1.2	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="https://www.book.ru/book/930222">https://www.book.ru/book/930222</a>	М.: КноРус, 2019	эл. изд.
Л1.3	Э.Н. Вайнер	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/925957">https://www.book.ru/book/925957</a>	М.: КноРус, 2018	эл. изд.
Л1.4	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="https://www.book.ru/book/920786">https://www.book.ru/book/920786</a>	М.: КноРус, 2017	эл. изд.
Л1.5	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="https://www.book.ru/book/927051">https://www.book.ru/book/927051</a>	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.6	Евсеев, С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/924167">https://www.book.ru/book/924167</a>	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.7	О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/926887">https://www.book.ru/book/926887</a>	М.: Спорт, 2016	эл. изд.

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Дижонова, Л. Б. [и др.]	Легкая атлетика в системе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волгоград: ВолгГТУ, 2011	эл. изд.
Л2.2	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
Л2.3	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	эл. изд. N гос.рег. 03214008 70
Л2.4	Контрерас,Б.	Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса: Пер. с англ.С.Э.Борич.-2-е изд.	Минск: Попурри, 2015	2
Л2.5	Егорычева, Е. В. [и др.]	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://library.volpi.ru">http://library.volpi.ru</a>	Волгоград: [Б. и.], 2017	эл. изд.

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Егорычева Елена Владимировна, Чернышева Инга Владимировна, Шлемова М.В., Мусина С.В.	Физические средства реабилитации при заболеваниях позвоночника	Волгоград: ВолгГТУ, 2010	эл. изд.
Л3.2	Слепова Любовь Николаевна, Мусина Светлана Викторовна, Чернышева И.В., Шлемова М.В.	Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления организма после физической нагрузки: Методические указания	Волгоград: ВолгГТУ, 2010	эл. изд.

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.3	Дижонова Людмила Борисовна, Хаирова Т.Н., Антонова Е.А.	Физическая культура при близорукости: Методические указания	Волгоград: ВолгГТУ, 2010	эл. изд.
ЛЗ.4	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
ЛЗ.5	Слепова Любовь Николаевна, Дижонова Л.Б., Татарников М.К., Хаирова Т.Н.	Основа методики воспитания физических качеств в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: Сборник «Методические указания». Выпуск 6	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2011	эл. изд. N гос.рег. 03211028 72
ЛЗ.6	Мусина, С. В. [и др.]	Основы методики развития общей выносливости : Вып. 3 [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212008
ЛЗ.7	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
ЛЗ.8	Слепова, Л. Н. [и др.]	Сколиоз. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	эл. изд.
ЛЗ.9	Шлемова, М. В. [и др.]	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : Вып. 2 : методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	эл. изд.
ЛЗ.10	Якимович, В. С.	Методика оптимизации массы тела студенческой молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://library.vstu.ru">http://library.vstu.ru</a>	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	эл. изд.
ЛЗ.11	Шлемова, М. В. [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://library.volpi.ru">http://library.volpi.ru</a>	Волжский: , 2016	эл. изд.
ЛЗ.12	Егорычева Е.В. [и др.]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	эл. изд.
ЛЗ.13	Егорычева, Е.В. [и др.]	Современные оздоровительные системы: пилатес, йога и т.д. [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	эл. изд.
ЛЗ.14	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский : ВПИ, 2016	эл. изд.

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: <a href="http://www.teoriya.ru/ru/node/7570">http://www.teoriya.ru/ru/node/7570</a>

### 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» - <a href="http://www.Consultant.ru/online/">http://www.Consultant.ru/online/</a> 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)

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 последовательной. 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.