

**МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ**

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

ВПИ (филиал) ВолгГТУ

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета

30.08.2021 г.

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

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**  
Учебный план 22.03.02\_vech-2vsh-n21.plx  
22.03.02 Металлургия  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очно-заочная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 2  
в том числе:  
аудиторные занятия 2  
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 7

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Итого	2	2	2	2

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Фатьянов И.А.; старший преподаватель, Егорычева Е.В.; старший преподаватель, Мусинв 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 22.03.02 Металлургия (приказ Минобрнауки России от 02.06.2020 г. № 702)

составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Металлургия

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от 30.08.2021 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.01
<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
2.1.6	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

<b>УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</b>	
<b>Знать:</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	- основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния;
3.1.5	- средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности.
<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;- осуществлять подбор форм, методов и средств адаптивной физической
3.2.5	культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья;
3.2.6	- осуществлять подбор корригирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга;
3.2.7	- использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия.
<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	- современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности;
3.3.6	- техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности;
3.3.7	- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интреракт.	Примечание
<b>Раздел 1. 6 семестр</b>							
1.1	Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2	0	

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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

##### 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

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

##### 5.3. Фонд оценочных средств

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

##### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат

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

##### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	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.
Л1.2	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.
Л1.3	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.
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	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.
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
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>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
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.			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
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».			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<p>Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения. Важным условием успешного освоения дисциплины является понимание студентами целей и задач дисциплины «Физическая культура и спорт».</p> <p>Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, 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.</p> <p>Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.</p> <p>Методические указания к реферату:</p> <p>Реферат - продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные выводы.</p> <p>Текст реферата должен быть полным, точным, аргументированным, оригинальным. В работе не должно быть декларативных, бездоказательных положений. В работе обязательны цитаты из использованных источников и ссылки на них.</p> <p>Обязательные элементы структуры реферата:</p>	

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.