



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Волгоградский государственный технический университет»**

**Себряковский филиал**



УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

«31» августа 2026 г.

## Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

### рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой  
Учебный план  
Профиль

Гуманитарные дисциплины  
**38.03.01 Экономика**  
Экономика предприятий и организаций

Квалификация  
Срок обучения  
Форма обучения

бакалавр  
4г  
очная

Виды контроля в семестрах:

зачеты: 1, 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|----------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Вид занятий                            | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП  |
| Лекции                                 |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |       |     |
| Лабораторные                           |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |       |     |
| Практические                           | 64      | 64 | 64      | 64 | 64      | 64 | 64      | 64 | 32      | 32 | 40      | 40 | 328   | 328 |
| Итого ауд.                             | 64      | 64 | 64      | 64 | 64      | 64 | 64      | 64 | 32      | 32 | 40      | 40 | 328   | 328 |
| Сам.работа                             |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |       |     |
| Часы на контроль                       |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |       |     |
| Итого                                  | 64      | 64 | 64      | 64 | 64      | 64 | 64      | 64 | 32      | 32 | 40      | 40 | 328   | 328 |

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:  
к.п.н., доцент, Дорофеева Г.А.

Рабочая программа дисциплины  
**Адаптивные занятия по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020г. №954)

составлена на основании учебного плана:  
38.03.01 Экономика  
Профиль: Экономика предприятий и организаций

утвержденного учёным советом вуза от 31 августа 2026 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарные дисциплины**

Протокол от 20 мая 2026 № 9.

к.п.н. Лисина Л.М.



Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 18 июня 2026 № 9.

к.т.н., доцент Крутилин А.А.



| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Цель изучения дисциплины «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Основными задачами изучения дисциплины являются:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>• знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>• формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>• овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</li> <li>• приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</li> <li>• создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;</li> <li>• приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;</li> <li>• совершенствование спортивного мастерства студентов</li> </ul> |  |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                | Б1.В.ДВ.15.02                                                                                                         |
| <b>2.1</b>                                                       | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |
| <b>2.2</b>                                                       | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                                            | Производственная практика: Преддипломная практика                                                                     |

| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <i>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.</i>                                                                                                                                                                                                  |  |
| Результаты обучения: Знает 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.                                                                                                                                                                                             |  |
| <i>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.</i>     |  |
| Результаты обучения: Умеет 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 |  |

*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.*

Результаты обучения: Владеет здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |                                                                                                                                                   |                       |              |                       |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|
| <b>Код занятия</b>                          | <b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>                                                                                                  | <b>Семестр / Курс</b> | <b>Часов</b> | <b>Форма контроля</b> |
| 1                                           | Адаптивное физическое воспитание: содержание, цель, задачи и особенности. /Пр/                                                                    | 1                     | 4            | 3                     |
| 2                                           | Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением слуха /Пр/                                                                   | 1                     | 4            | 3                     |
| 3                                           | Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением зрения /Пр/                                                                  | 1                     | 4            | 3                     |
| 4                                           | Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением речи. /Пр/                                                                   | 1                     | 4            | 3                     |
| 5                                           | Подвижные игры. Значение. Пример применения. /Пр/                                                                                                 | 1                     | 10           | 3                     |
| 6                                           | Цель и задачи АФВ (характеристика задач на конкретном примере) /Пр/                                                                               | 1                     | 6            | 3                     |
| 7                                           | Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп /Пр/                           | 1                     | 6            | 3                     |
| 8                                           | Виды спорта Специальной Олимпиады /Пр/                                                                                                            | 1                     | 4            | 3                     |
| 9                                           | Адаптивная физическая культура в развитии и формировании основных качеств и свойств личности /Пр/                                                 | 1                     | 6            | 3                     |
| 10                                          | Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом /Пр/                              | 1                     | 6            | 3                     |
| 11                                          | Коррекция развития отдельных систем организма средствами адаптивной физической культурой /Пр/                                                     | 1                     | 6            | 3                     |
| 12                                          | Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности /Пр/                                                       | 1                     | 4            | 3                     |
| 13                                          | Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека /Пр/                                                                            | 2                     | 14           | 3                     |
| 14                                          | Физическая культура в рекреации и реабилитации человека /Пр/                                                                                      | 2                     | 14           | 3                     |
| 15                                          | Классический, восстановительный и спортивный массаж /Пр/                                                                                          | 2                     | 12           | 3                     |
| 16                                          | Роль физических упражнений в режиме дня студентов /Пр/                                                                                            | 2                     | 12           | 3                     |
| 17                                          | Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний /Пр/                                              | 2                     | 12           | 3                     |
| 18                                          | Методика использования дыхательной гимнастики /Пр/                                                                                                | 3                     | 16           | 3                     |
| 19                                          | Профессионально-прикладная физическая культура студентов /Пр/                                                                                     | 3                     | 16           | 3                     |
| 20                                          | Основы методики использования средств восстановления, рационального питания и контроля за массой тела /Пр/                                        | 3                     | 16           | 3                     |
| 21                                          | Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья /Пр/                                                 | 3                     | 16           | 3                     |
| 22                                          | Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня физической подготовленности и состояния здоровья /Пр/ | 4                     | 12           | 3                     |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |    |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|
| 23 | Нормы двигательной активности для лиц разного уровня подготовленности и состояния здоровья /Пр/                                                                                       | 4 | 14 | 3 |
| 24 | Методические основы составления комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. /Пр/                                                      | 4 | 12 | 3 |
| 25 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения /Пр/                                                                                                                     | 4 | 12 | 3 |
| 26 | Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании /Пр/                                                                        | 4 | 14 | 3 |
| 27 | Здоровье человека и его основные компоненты /Пр/                                                                                                                                      | 5 | 4  | 3 |
| 28 | Основы здорового образа и стиля жизни /Пр/                                                                                                                                            | 5 | 4  | 3 |
| 29 | Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях адаптивной физической культурой в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности /Пр/ | 5 | 4  | 3 |
| 30 | Влияние дыхательной гимнастики на различные функции организма человека /Пр/                                                                                                           | 5 | 4  | 3 |
| 31 | Азбука оздоровительной ходьбы и бега /Пр/                                                                                                                                             | 5 | 4  | 3 |
| 32 | Гимнастика для глаз и её влияние на зрение /Пр/                                                                                                                                       | 5 | 2  | 3 |
| 33 | Стретчинг и методика его проведения /Пр/                                                                                                                                              | 5 | 2  | 3 |
| 34 | Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Пр/                                                                                 | 5 | 4  | 3 |
| 35 | Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста /Пр/                                                                             | 5 | 4  | 3 |
| 36 | Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста /Пр/                                                                                                          | 6 | 8  | 3 |
| 37 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения /Пр/                                                                                                                | 6 | 8  | 3 |
| 38 | Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека /Пр/                                                                                                 | 6 | 8  | 3 |
| 39 | Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии /Пр/                                                                              | 6 | 8  | 3 |
| 40 | Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей /Пр/                                                                                                        | 6 | 8  | 3 |

Примечание. Формы контроля: Эк - экзамен, К - контрольная работа, Ко - контрольный опрос, 3 - 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 представлен в Приложении к рабочей программе ( <a href="https://rpd.sfvstu.ru/attach/50/3722/FOSy2.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/50/3722/FOSy2.docx</a> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6.1 Рекомендуемая литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6.1.1 Основная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Л1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Адаптивная физическая культура (с практикумом) : учебник / Н. В. Александрова, Е. Н. Арбузова, Т. В. Синельникова [и др.]. — Москва : КноРус, 2026. — 311 с. — ISBN 978-5-406-15669-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/961007">https://book.ru/book/961007</a>                                                                                                                                                            |
| Л1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Рубцова, Н. О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-8114-6987-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/153914">https://e.lanbook.com/book/153914</a> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Емельянова, Л. А. Основы врачебного контроля в адаптивной физкультуре (по направлению подготовки 49.03.02 и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) : учебное пособие / Л. А. Емельянова, И. Н. Иванов. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 231 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158065">https://e.lanbook.com/book/158065</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 6.1.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| Л2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 136 с. - (Бакалавриат, Специалитет). - ISBN 978-5-906958-85-3. Эбс Лань <a href="https://e.lanbook.com/book/115679">https://e.lanbook.com/book/115679</a>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| Л2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, Бишаева А.А., Малков А.А. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2020. - 311 с. - (бакалавриат). - ISBN 978-5-406-07466-4. Эбс Кнорус <a href="https://book.ru/book/932717">https://book.ru/book/932717</a>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 6.1.3 Методические разработки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Издательство, год                | Электронный адрес                                                                                                 |
| Л3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | И.В. Володина                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности студентов: методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» | Себряковский филиал ВолГТУ, 2017 | <a href="https://rpd.sfvstu.ru/attach/50/3722/MU-3161.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/50/3722/MU-3161.docx</a> |
| 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| Э.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту, <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| Э.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия, <a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| Э.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Научная электронная библиотека журналов, <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| Э.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Журнал «Теория и практика физической культуры», <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| Э.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <a href="http://www.fismag.ru">http://www.fismag.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 6.3 Перечень программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| ПО.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Программное обеспечение не требуется                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 6.4 Перечень информационных справочных систем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| ИС.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Информационные справочные системы не требуются                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/ОБОРУДОВАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 7.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Спортивный зал (Б-7) / Велотренажер, стойки для штанги, столы для тенниса, мячи (в/б, б/б, ф/б), беговая дорожка, гири, гантели, многофункциональный тренажер, гребной тренажер, доска наклонная, скамейки гимнастические                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 7.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий / Баскетбольная и волейбольная площадки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |
| <p>Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности феномена – физическая культура и спорт. Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения.</p> <p>Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышении функциональных возможностей основных систем организма, формировании 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 и спортом с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.</p> <p>Дисциплина предусматривает практические занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.</p> <p>Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.</p> <p>Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                                   |

Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;

закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;

расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;

позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;

прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;

способствуют свободному оперированию терминологией;

предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп – 10-15 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМО рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера – ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал для специального учебного отделения определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корректирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.