



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
09.03.02 Информационные системы и технологии
Информационные системы и технологии в
строительстве

Квалификация
Срок обучения
Форма обучения

бакалавр
3г 6м
очно-заочная, ускоренное обучение

Виды контроля в семестрах: **зачеты: 3, 4**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Лабораторные						
Практические						
Итого ауд.	4	4	4	4	8	8
Сам. работа	160	160	160	160	320	320
Часы на контроль						
Итого	164	164	164	164	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 09.03.02 Информационные системы и технологии (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №926)

составлена на основании учебного плана:

09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль: Информационные системы и технологии в строительстве

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.



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ	
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:	
• понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; • 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; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • 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; • совершенствование спортивного мастерства студентов	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	История России
2.1.2	Физика
2.1.3	Химия
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<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
<i>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.</i>
Результаты обучения: Владеет здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	Адаптивное физическое воспитание: содержание, цель, задачи и особенности. /Ср/	3	4	З
2	Адаптивное физическое воспитание: содержание, цель, задачи и особенности. /Лек/	3	2	З
3	Адаптивный спорт - содержание, цель, задачи и особенности /Ср/	3	4	З
4	Функции адаптивной физической культуры (по выбору студента раскрыть содержание и особенности 2-х функций: 1-педагогическая, 1 - социальная /Ср/	3	4	З
5	Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением слуха /Ср/	3	2	З
6	Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением зрения /Ср/	3	2	З
7	Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением речи. /Ср/	3	2	З
8	Подвижные игры. Значение. Пример применения. /Ср/	3	6	З
9	Цель и задачи АФВ (характеристика задач на конкретном примере) /Ср/	3	4	З
10	Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп /Ср/	3	6	З
11	Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп /Лек/	3	2	З
12	Виды спорта Специальной Олимпиады /Ср/	3	6	З
13	Адаптивная физическая культура в развитии и формировании основных качеств и свойств личности /Ср/	3	6	З
14	Адаптивная физическая культура в развитии и формировании основных качеств и свойств личности /Ср/	3	2	З
15	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом /Ср/	3	8	З
16	Коррекция развития отдельных систем организма средствами адаптивной физической культурой /Ср/	3	8	З
17	Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности /Ср/	3	8	З
18	Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека /Ср/	3	8	З
19	Физическая культура в рекреации и реабилитации человека /Ср/	3	8	З
20	Классический, восстановительный и спортивный массаж /Ср/	3	8	З

21	Традиционные и восточные системы оздоровления человека /Ср/	3	10	3
22	Роль физических упражнений в режиме дня студентов /Ср/	3	6	3
23	Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний /Ср/	3	6	3
24	Методика использования дыхательной гимнастики /Ср/	3	6	3
25	Основы методики использования средств восстановления, рационального питания и контроля за массой тела /Ср/	3	6	3
26	Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья /Ср/	3	10	3
27	Физическое развитие человека и методы его определения /Ср/	3	6	3
28	Физические упражнения в режиме дня студента /Ср/	3	6	3
29	Нормы двигательной активности для лиц разного уровня подготовленности и состояния здоровья /Ср/	3	8	3
30	Методические основы составления комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. /Ср/	4	8	3
31	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения /Ср/	4	6	3
32	Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании /Ср/	4	6	3
33	Здоровье человека и его основные компоненты /Ср/	4	4	3
34	Основы здорового образа и стиля жизни /Ср/	4	2	3
35	Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях адаптивной физической культурой в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности /Ср/	4	6	3
36	Влияние гиподинамии на состояние здоровья человека /Ср/	4	6	3
37	Влияние дыхательной гимнастики на различные функции организма человека /Ср/	4	4	3
38	Азбука оздоровительной ходьбы и бега /Ср/	4	8	3
39	Ожирение и его влияние на различные функции организма /Ср/	4	4	3
40	Гимнастика для глаз и её влияние на зрение /Ср/	4	4	3
41	Стретчинг и методика его проведения /Ср/	4	2	3
42	Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Ср/	4	8	3
43	Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста /Ср/	4	6	3
44	Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста /Ср/	4	6	3
45	Оптимальный вес и способы его сохранения. /Ср/	4	8	3
46	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения /Ср/	4	8	3
47	Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека /Ср/	4	8	3
48	Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии /Ср/	4	8	3
49	Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей /Ср/	4	8	3
50	Виды и профилактика утомления /Ср/	4	8	3
51	Аутотренинг и методика его применения /Ср/	4	8	3

52	Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения /Ср/	4	8	3
53	Методика регуляции эмоционального состояния средствами адаптивной физической культуры /Ср/	4	8	3
54	Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих малоподвижный образ жизни /Лек/	4	2	3
55	Вредные привычки и пути борьбы с ними /Ср/	4	8	3
56	Здоровье человека как феномен культуры /Лек/	4	2	3

Примечание. Формы контроля: Эк - экзамен, К - контрольная работа, Ко - контрольный опрос, З - зачет, ОП - отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС представлен в Приложении к рабочей программе (https://rpd.sfvstu.ru/attach/48/3583/FOСv2.docx)	
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
6.1 Рекомендуемая литература	
6.1.1 Основная литература	
Л1.1	Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2026. — 341 с. — ISBN 978-5-406-16445-7. — URL: https://book.ru/book/962656
Л1.2	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: https://book.ru/book/961007
Л1.3	Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрущенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2024. — 354 с. — ISBN 978-5-466-05106-3. — URL: https://book.ru/book/952709
Л1.4	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: https://e.lanbook.com/book/153914
6.1.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)	
Л2.1	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: https://e.lanbook.com/book/158065
Л2.2	Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 136 с. - (Бакалавриат, Специалист). - ISBN 978-5-906958-85-3. Эбс Лань https://e.lanbook.com/book/115679
Л2.3	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 https://book.ru/book/932717

6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
ЛЗ.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 ВолгГТУ, 2017	https://rpd.sfvstu.ru/attach/48/3583/MU-3015.docx
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту, http://lib.sportedu.ru			
Э.2	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия, http://www.iglib.ru			
Э.3	Научная электронная библиотека журналов, http://www.elibrary.ru			
Э.4	Журнал «Теория и практика физической культуры», http://www.teoriya.ru			
Э.5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», http://www.fismag.ru			
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-4) / 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				
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. 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. Дисциплина предусматривает практические занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. 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.