



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
08.03.01 Строительство
Производство строительных материалов, изделий
и конструкций

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 (<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
08.03.01 Строительство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017г. №481)

составлена на основании учебного плана:
08.03.01 Строительство
Профиль: Производство строительных материалов, изделий и конструкций

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.09.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность и охрана труда на предприятиях строительной индустрии

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: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</i>	
Результаты обучения: умеет оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
<i>УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</i>	
Результаты обучения: умеет оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
<i>УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</i>	
Результаты обучения: способен выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	
<i>УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</i>	
Результаты обучения: способен выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	
<i>УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно эмоционального утомления на рабочем месте</i>	
Результаты обучения: способен выбирать рациональные способы и приемы 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. /Пр/	1	4	3
2	Адаптивный спорт - содержание, цель, задачи и особенности /Пр/	1	4	3
3	Функции адаптивной физической культуры (по выбору студента раскрыть содержание и особенности 2-х функций: 1-педагогическая, 1 - социальная /Пр/	1	4	3
4	Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением слуха /Пр/	1	4	3
5	Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением зрения /Пр/	1	4	3
6	Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением речи. /Пр/	1	4	3
7	Подвижные игры. Значение. Пример применения. /Пр/	1	6	3
8	Цель и задачи АФВ (характеристика задач на конкретном примере) /Пр/	1	4	3
9	Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп /Пр/	1	6	3
10	Виды спорта Специальной Олимпиады /Пр/	1	4	3
11	Адаптивная физическая культура в развитии и формировании основных качеств и свойств личности /Пр/	1	6	3
12	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом /Пр/	1	6	3
13	Коррекция развития отдельных систем организма средствами адаптивной физической культурой /Пр/	1	4	3
14	Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности /Пр/	1	4	3
15	Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека /Пр/	2	8	3
16	Физическая культура в рекреации и реабилитации человека /Пр/	2	6	3
17	Классический, восстановительный и спортивный массаж /Пр/	2	8	3
18	Традиционные и восточные системы оздоровления человека /Пр/	2	10	3
19	Роль физических упражнений в режиме дня студентов /Пр/	2	6	3
20	Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний /Пр/	2	6	3
21	Методика использования дыхательной гимнастики /Пр/	2	6	3
22	Профессионально-прикладная физическая культура студентов /Пр/	2	8	3
23	Основы методики использования средств восстановления, рационального питания и контроля за массой тела /Пр/	2	6	3
24	Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья /Пр/	3	10	3
25	Физическое развитие человека и методы его определения /Пр/	3	6	3
26	Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня физической подготовленности и состояния здоровья /Пр/	3	8	3
27	Физические упражнения в режиме дня студента /Пр/	3	6	3

28	Нормы двигательной активности для лиц разного уровня подготовленности и состояния здоровья /Пр/	3	8	3
29	Методические основы составления комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. /Пр/	3	8	3
30	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения /Пр/	3	6	3
31	Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании /Пр/	3	6	3
32	Здоровье человека и его основные компоненты /Пр/	3	6	3
33	Основы здорового образа и стиля жизни /Пр/	4	6	3
34	Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях адаптивной физической культурой в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности /Пр/	4	6	3
35	Влияние гиподинамии на состояние здоровья человека /Пр/	4	4	3
36	Влияние дыхательной гимнастики на различные функции организма человека /Пр/	4	4	3
37	Азбука оздоровительной ходьбы и бега /Пр/	4	8	3
38	Ожирение и его влияние на различные функции организма /Пр/	4	4	3
39	Гимнастика для глаз и её влияние на зрение /Пр/	4	4	3
40	Стретчинг и методика его проведения /Пр/	4	10	3
41	Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Пр/	4	6	3
42	Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста /Пр/	4	6	3
43	Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста /Пр/	4	6	3
44	Оптимальный вес и способы его сохранения. /Пр/	5	6	3
45	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения /Пр/	5	6	3
46	Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека /Пр/	5	8	3
47	Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии /Пр/	5	10	3
48	Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей /Пр/	5	2	3
49	Виды и профилактика утомления /Пр/	6	6	3
50	Аутотренинг и методика его применения /Пр/	6	4	3
51	Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения /Пр/	6	6	3
52	Методика регуляции эмоционального состояния средствами адаптивной физической культуры /Пр/	6	6	3
53	Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих малоподвижный образ жизни /Пр/	6	8	3
54	Вредные привычки и пути борьбы с ними /Пр/	6	6	3
55	Здоровье человека как феномен культуры /Пр/	6	4	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 (https://rpd.sfvstu.ru/attach/45/3376/FOSv2.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. Андриющенко, 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, Специалитет). - 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
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	https://rpd.sfvstu.ru/attach/45/3376/MU-2038.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.	