



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
АДАПТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилими подготовки)

Направленность (профиль/специализация) программы
Начальное образование и организация воспитательной работы

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1
Семестр	1, 2

Магнитогорск
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  B.V. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  P.A. Козлов

Согласовано:

Зав. кафедрой Педагогического образования и документоведения

 S.S. Великанова

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой СС, канд. пед. наук  B.V. Алонцев

ассистент кафедры СС,  D.P. Постолов

ст. преподаватель кафедры СС,  A.V. Емельянов

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  E.G. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023
учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ B.B. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024
учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ B.B. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025
учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ B.B. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026
учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ B.B. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027
учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ B.B. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий физическими упражнениями с учетом нозологии и показателями здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правил усвоения личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущеных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного

психоэмоционального настроя;

□ проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

□ организацию дополнительных (внеклассических) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

□ реализацию программ мэнстриングа в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

□ привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Адаптивные курсы по физической культуре и спорту входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

"Физическая культура" в объеме средней общеобразовательной школы

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения

дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц 328 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 70,2 акад. часов;
- аудиторная – 70 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,2 акад. часов
- самостоятельная работа – 257,8 акад. часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Введение								
1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1			1/1И	3		работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Основы техники безопасности при выполнении упражнений				1	3		работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				2/1И	6			
2. Общефизическая подготовка и лечебная физическая культура								
2.1 Оздоровительная гимнастика	1			2/1И	10	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

2.2 Атлетическая гимнастика		2/1И	10	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3 Скандинавская ходьба		2/1И	10	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за техникой ходьбы, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.4 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов		2/2И	10	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.5 Фитнес		2/1И	10	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.6 Подвижные игры		2/3И	10	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное составление карточек подвижных игр	Проведение и участие в играх, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		12/9И	60			
3. Учебные занятия по видам спорта						

3.1 • волейбол • настольный теннис • футбол • баскетбол • дартс • интеллектуальные игры (шашки, шахматы, нарды, уголки) • лыжная подготовка • бадминтон	1		22/4И	61,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. Изучение учебно-методической литературы по темам	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники и тактики, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.2
Итого по разделу			22/4И	61,9			
Итого за семестр			36/14И	127,9		зачёт	
4. Общефизическая подготовка и лечебная физическая культура							
4.1 Оздоровительная гимнастика			2	12	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2 Атлетическая гимнастика	2		2	12	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.3 Скандинавская ходьба			2/ИИ	12	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за техникой ходьбы, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.2

4.4 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов			2/1И	12	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.5 Фитнес			2/1И	12	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений.	Текущий контроль за выполнением упражнений, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой различной направленности, работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.6 Подвижные игры			2/3И	12	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное составление карточек подвижных игр	Проведение и участие в играх, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			12/6И	72			
5. Учебные занятия по видам спорта							
5.1 волейбол • настольный теннис • футбол • баскетбол • дартс • интеллектуальные игры (шашки, шахматы, нарды, уголки) • лыжная подготовка • бадминтон	2		22/8И	57,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. Изучение учебно-методической литературы по темам	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники и тактики, работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			22/8И	57,9			
Итого за семестр			34/14И	129,9		зачёт	
Итого по дисциплине			70/28И	257,8		зачёт	

5 Образовательные технологии

В рамках практических занятий вырабатываются индивидуальные рекомендаций для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с их заболеванием) в рамках индивидуальной оздоровительной программы:

- рекомендации по укреплению индивидуального здоровья студентов, улучшению их физического развития, закаливанию организма;
- разработка индивидуальных рекомендаций по двигательной активности в зависимости от показаний здоровья (утренняя гимнастика, двигательная активность в течение дня, закаливающие процедуры);
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и психофизических свойств личности студента, необходимых для повышения качества его здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекция;
- повышение стрессоустойчивости;
- профилактика социально-психологической дезадаптации, приводящей к депрессивному и суицидальному поведению, а также различным формам зависимого поведения (потребления наркотиков и других психоактивных веществ: алкоголя, табака, спайсов и т.д.);
- повышение уровня работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма;
- рациональное питание, дыхание, режим труда и отдыха, сон;
- средства, методы и методики направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;
- профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- реабилитация после болезней, перенесенной травмы;
- признаки работоспособности, усталости, утомления, восстановительные средства после стрессового напряжения, умственной деятельности;
- повышение коммуникативных свойств личности студента.

При изучении дисциплины «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» используются современные педагогические технологии. Условием формирования общих компетенций и универсальных учебных действий является обучение на основе системно-деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается в готовом виде, а строится самими обучающимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий, организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; создание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего кон-троля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме зачета.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915>.

2. Цапов, Е. Г. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Г. Цапов, Н. Н. Котляр ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=2885.pdf&show=dcatalogues/1/1134164/2885.pdf&view=true>. - Макрообъект.

б) Дополнительная литература:

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438765>.

в) Методические указания:

Приложение 3

Приложение 4

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021

Профessionальные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/

Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал гимнастики и аэробики). Оснащение: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, спортивный инвентарь и оборудование, тренажерные устройства для разных групп мышц, гимнастические коврики, гантели, фитболы, стелы, жгуты.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, лыжная база. Оснащение: стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования, стеллажи для лыжного оборудования (лыжи, палки, ботинки).