УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы дизайна
Протокол № 5 от«15» января 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.1 **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

адаптивная физкультура

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –

программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн
направленность (профиль): Дизайн среды
Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: 2025

Разработчик:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Директор	***к.т.н. Доронкина И.Г.***

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
директор Высшей школы дизайна	***к.ф.н., проф. Бастрыкина Т.С.***

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» профиль «Дизайн среды» и относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету Физическая культура и спорт и дисциплины Физическая культура и спорт, изучаемой в вузе.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в части индикаторов достижения компетенции УК-7.1. (Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни), УК-7.2. (Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности), УК-7.3. (Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие: - укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучение способам самоконтроля при физических нагрузках различного характера; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очно-заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очно-заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

© РГУТИС

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (индикатора достижения компетенции)
1	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в части индикаторов достижения компетенции: УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» профиль «Дизайн среды» и относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету Физическая культура и спорт и дисциплины Физическая культура и спорт, изучаемой в вузе.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различным возрастом, и с различными заболеваниями;
- освоить технику правильного дыхания, технику выполнения простейших упражнений;
- организацию и работу в специальных медицинских группах;
- терминологию строевых и общеразвивающих упражнений;
- подсчет пульса (ЧСС) и проведение хронометража, пульсометрии;
- освоить методику проведения занятий в специальных медицинских группах, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании студентов в специальных медицинских группах

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании специальных медицинских групп;
- уметь быстро находить и правильно считать пульс;
- уметь применять правила самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на занятии);
- оценивать эффективность занятий специально медицинских групп;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения

© РГУТИС

индивидуальных и коллективных занятий в специально медицинских группах для лиц различного возраста;

- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; - применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий в специально медицинской группе;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть*:*

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности,

- приемами практического применения различных методик ЛФК для людей с различной патологией,

- методами планирования и проведения занятий в специально медицинских группах с учетом заболеваний.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

В рамках компетентностного подхода дисциплина «Физическая культура и спорт» начинает формирование компетенции УК-7 – одновременно с дисциплиной Физическая культура и спорт и продолжает в данной дисциплине в 3-7 семестрах.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очно-заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	6						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	**Консультации**	2						2

© РГУТИС

1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**2**						2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	322	54	54	72	72	36	34
3	**Общая трудоемкость час з.е.**	328	54	54	72	72	36	40

© РГУТИС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
Для очно-заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

© РГУТИС

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов очно-заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	**Основная литература** 1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с.— URL: https://book.ru/book/942846 2. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 4. Широкова, Т. И., Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / Т. И. Широкова, А. Б. Косолапов. — Москва : КноРус, 2026. — 190 с. — URL: https://book.ru/book/959046 **Дополнительная литература** 1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2175037 . – Режим доступа: по подписке. 2. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1759762 . – Режим доступа: по подписке. 3.. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (72 часа)	
2 курс 4 семестр		
4	Тема 3. Основы здорового образа жизни (72 часа)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 3. Основы здорового образа жизни (36 часов)	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 3. Основы здорового образа жизни (34 часа)	

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

© РГУТИС

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции (индикатора достижения компетенции)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (индикатора достижения компетенции)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (индикатора достижения компетенции) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все разделы	Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Все разделы	Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Все разделы	Нормы здорового образа жизни.	Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.	Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов очно-заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	**Показатель оценивания**	**Критерий оценивания**	**Этап освоения компетенции**

© РГУТИС

Знание методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни. Умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания; сдача реферата; ведение дневника самоконтроля; сдача нормативов в соответствии с показаниями и противопоказаниями	Студент продемонстрировал знание методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни. Студент продемонстрировал умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Студент продемонстрировал владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Формирование способности и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

© РГУТИС

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очно-заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Для студентов очно-заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

разработка и представление комплекса упражнений

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов очно-заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 45 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Для студентов очно-заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) -

Для студентов очно-заочной формы обучения

© РГУТИС

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений
Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

А, Б	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях сердечнососудистой системы
В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов дыхания
Д, Е,Ё	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов пищеварения, органов мочевыделения
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов мочевыделения
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
Л, М, Н	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы
О, П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
С, Т, У	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Ф, Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе
Ч, Щ, Щ	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопии
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий, направленных на развитие и совершенствование спортивных качеств.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практический учебный материал для специального учебного отделения повторяет, синхронизирует учебный материал основного учебного отделения с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии организма. При его реализации используется 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.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре студентов специального медицинского отделения являются: общеразвивающие упражнения, оздоровительная и корригирующая гимнастика, отдельные виды легкой атлетики, лечебная физическая культура, подвижные игры, волейбол, бадминтон, аэробика, общая физическая подготовка, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения

© РГУТИС

профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная А и специальная Б. Окончательное решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра. В специальную группу А зачисляются студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации), не мешающими выполнению обычной нагрузки, однако требующими ограничения физических нагрузок. На занятиях физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающихся. Специальные тренирующие нагрузки при заболеваниях группы А должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широко использовать ходьбу, оздоровительный бег, плавание, упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения, упражнения в равновесии и на координацию. Вместе с тем с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метания, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости.

К специальной группе Б относятся студенты, имеющие стойкие нарушения в состоянии здоровья (хронические заболевания в стадии субкомпенсации), но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению практических занятий. Рекомендуются регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по индивидуальным комплексам. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов здорового образа жизни. При заболеваниях группы Б специальными упражнениями являются упражнения на развитие амплитуды движения в суставах и позвоночнике, формирования правильной осанки, а также упражнение для мышц брюшного пресса, мышц тазового дна, широко используются дыхательные упражнения. Запрещаются все виды прыжков, подскоки из глубокого приседа, ходьба в глубоком приседе, сгибание ног в висе. Используются с осторожностью поднимания ног и т. п. лежа на спине, упражнения с отягощениями, опускание и поднимание туловища, силовые упражнения с партнером, гимнастический «мост».

Помимо непосредственно практических занятий, со студентами специальной медицинской группы в обязательном порядке проводятся беседы о необходимости соблюдения режима и других составляющих здорового образа жизни, даются рекомендации по осуществлению самоконтроля здоровья и функциональных возможностей. Также рекомендуется выдавать студентам специально разработанные комплексы физических упражнений при различных патологиях для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Тематика практических занятий

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

Для студентов очно-заочной формы обучения

Практическое занятие № 1

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств

Место занятий: спортзал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

© РГУТИС

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

5. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с.— URL: https://book.ru/book/942846
6. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890
7. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104
8. Широкова, Т. И., Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / Т. И. Широкова, А. Б. Косолапов. — Москва : КноРус, 2026. — 190 с. — URL: https://book.ru/book/959046

8.2. Дополнительная литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2175037 . – Режим доступа: по подписке.
2. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1759762 . – Режим доступа: по подписке.
3.. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.

© РГУТИС

5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
6. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» http://www.gto.ru

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + http://www.consultant.ru
4. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkult-ura.ru
7. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия http://sportwiki.to
8. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php
9. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» выступают практические занятия.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий, в случае пропуска студент должен их отработать. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим 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. Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

© РГУТИС

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- к реферату;
-к проекту с презентацией;
- к тестированию.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура»:

– закрепление знаний, полученных студентами в процессе практических занятий;
– формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документаций.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	интерактивный компьютерный класс, специализированная учебная мебель ТСО: Видеопроекционное оборудование Автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», Интерактивная доска Специализированные рабочие места, одноместные парты, расширенные проходы между рядами, звукоусиливающая аппаратура, электронные видеоувеличители, переносная индукционная петля, мобильный перекатной пандус, клавиатура с о шрифтом Брайля
Занятия семинарского типа	интерактивный компьютерный класс, специализированная учебная мебель ТСО: Видеопроекционное оборудование Автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», Интерактивная доска Специализированные рабочие места, одноместные парты, расширенные проходы между рядами, звукоусиливающая аппаратура, электронные видеоувеличители, переносная индукционная

© РГУТИС

	петля, мобильный перекатной пандус, клавиатура с о шрифтом Брайля
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска

© РГУТИС