



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

14.02.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

АДАПТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)
45.03.01 Филология

Направленность (профиль/специализация) программы
Филологическое обеспечение профессиональных коммуникаций

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1, 2
Семестр	1, 2, 3, 4

Магнитогорск
2022 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 986)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

07.02.2022, протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
14.02.2022 г. протокол № 3

Председатель  П.А. Козлов

Согласовано:

Зав. кафедрой Языкознания и литературоведения

 С.В. Рудакова

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,  Т.Г. Овсянникова

доцент кафедры СС, канд. ист. наук  О.А. Голубева

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

rudakova.mas@mail.ru

Лист актуализации рабочей программы

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

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 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;
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 рамках общего полного среднего образования

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 – 175,4 акад. часов;
- аудиторная – 175 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов;
- самостоятельная работа – 152,6 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

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			2				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Основы техники безопасности при выполнении упражнений				2				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				4				
2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО)								
2.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	1			4	6	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))				4	5	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на силовую выносливость.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3 Подготовка к выполнению норматива в бег на 3 км (мин)				6	5	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

2.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см))			2	6	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))			2/2И	7	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.6 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))			2/2И	14,9	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			20/4И	43,9			
3. Учебные занятия по видам спорта							
3.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	1		30	10	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			30	10			
Итого за семестр			54/4И	53,9		зачёт	
4. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО)							
4.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	2		2/1И	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2 Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)			6	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

4.3 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))			2/2И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на силовую выносливость.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см))			2/1И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))			2/2И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.6 Подготовка к выполнению норматива (Бег на лыжах на 5 км (мин))			10	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.7 Подготовка к выполнению норматива (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м))			2	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.8 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))				2	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием IT-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			26/6И	10			
5. Учебные занятия по видам спорта							

5.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	2			25	10,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				25	10,9			
Итого за семестр				51/6И	20,9		зачёт	
6. Учебные занятия по видам спорта								
6.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	3			36	35,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				36	35,9			
Итого за семестр				36	35,9		зачёт	
7. Учебные занятия по видам спорта								
7.1 баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	4			34	41,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				34	41,9			
Итого за семестр				34	41,9		зачёт	
Итого по дисциплине				175/10 И	152,6		зачет	

5 Образовательные технологии

Методологической основой организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий по видам спорта в отделениях и общефизическую подготовку обучающихся для сдачи норм ГТО.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физической культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью, до начала обучения, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. По результатам тестов, определяющих физическую подготовленность каждого студента, и медицинским показателям, формируются следующие группы: специальная медицинская, группы спортивной и общей подготовки.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются современные педагогически 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 контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме сдачи нормативов.

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, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906> (дата обращения: 24.06.2022).

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.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2885.pdf&show=dcatalogues/1/1134164/2885.pdf&view=true>. - Макрообъект.

б) Дополнительная литература:

Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492763> (дата обращения: 24.06.2022).

в) Методические указания:

Гуркин, И. М. Методика занятий студентов для повышения силовой подготовленности : методические указания / И. М. Гуркин, В. А. Гуркина ; МГТУ ; Белорецкий филиал. - Магнитогорск, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - 3. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/>

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

Профессиональные 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	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/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://magtu.informsistema.ru/Marc.html?locale=ru
--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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, степы, 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).