

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА**  
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»  
**СТИ НИТУ «МИСИС»**

Рабочая программа утверждена  
решением Ученого совета  
СТИ НИТУ «МИСИС»  
от « 20 » июня 2023г.  
протокол № 5

## Рабочая программа дисциплины

# Физическая культура и спорт (адаптивная программа)

Закреплена за кафедрой	<b><u>Физического воспитания и спорта</u></b>
Направление подготовки	08.03.01 Строительство
Профиль	Промышленное и гражданское строительство
Квалификация	<b><u>Бакалавр</u></b>
Форма обучения	<b><u>Очная</u></b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	<u>72</u>
в том числе:	
аудиторные занятия	<u>34</u>
самостоятельная работа	<u>38</u>

Формы контроля в семестрах:  
зачет 7

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	3	3	3	3
Практические	31	31	31	31
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого:	72	72	72	72

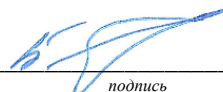
Год набора 2023 г.  
В редакции 2023 г.

Программу составил:

ассистент

Буковцов Сергей Николаевич

*Должность, уч. ст., уч. зв. ФИО полностью*

  
*подпись*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (адаптивная программа)**

*наименование*

Разработана в соответствии с ОС ВО НИТУ «МИСИС»:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ от 05.03.2020г. № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана 2023 года набора:

08.03.01 Строительство,

Профиль: Промышленное и гражданское строительство, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСИС» 20.06.2023г., протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

*наименование кафедры*

Протокол от « 26 » мая 2023 г. № 5

Зав. кафедрой

**ФВиС**

*аббревиатура наименования кафедры*

  
*подпись*

**Д.А. Полещенко**

*И.О. Фамилия*

«26» \_\_мая\_\_ 2023 г.

Руководитель ОПОП ВО

заведующий кафедрой, к.э.н., доцент

*Должность, уч. ст., уч. зв.*

  
*подпись*

**С.В. Чуев**

*И.О. Фамилия*

«26» \_\_мая\_\_ 2023 г.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ</b>	
Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, удовлетворение его потребности в восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество	

<b>2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Знания, умения и навыки, полученные при изучении образовательной программы среднего общего образования или среднего профессионального образования
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

<b>3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
Знать:	УК-7-З1 Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	УК-7-У1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	УК-7-В1 Владеть способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ</b>						
Код занятия	Наименование разделов и тем / вид занятия/	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература и электронные ресурсы	Примечание
	<b>Раздел 1. Теоретический</b>					
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Адаптация студентов к обучению в вузе. /Лек./	7	2	УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
1.2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки. Особенности и отличия лечебной физической культуры от адаптивной /Лек./	7	1	УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>					
2.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. современное состояние физической культуры и спорта. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Выполнение физических упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр.	7	9	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	<b>Раздел 3. Функциональные системы организма.</b>					
3.1	Основы строения организма человека. Десять основных систем органов. Выполнение физических упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	7	8	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 4. Влияние физической активности на развитие мозга. Настольные, интеллектуальные виды спорта.</b>					
4.1	Как меняется человек в цифровую эпоху. Движение - база развития интеллекта. Условия роста умственной и физической работоспособности организма. Закон тренируемости функций. Шахматы. Игровая и судейская практика. /Пр./	7	6	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 5. ОФП.</b>					
5.1	Развитие физических качеств на занятиях физической культурой развитие силовой выносливости, быстроты, гибкости. выполнение физических упражнений в тренажерном зале, зале шейпинга с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	7	6	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа.</b>					
6.1	Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни и биологическая потребность организма. Дозирование нагрузки. Определение оптимальной нагрузки. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. ППФП. Упражнения на развитие физических качеств, оздоровительные гимнастики комплексного воздействия: шейпинг, оздоровительный фитнес, гимнастика в воде.. /С.р/	7	38	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 7. Лечебная физическая культура (основные принципы, методики) .</b>					
7.1	Выполнение комплексов коррекционно-реабилитационных упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	7	2	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### 5.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену (зачету с оценкой)

Экзамен (зачет с оценкой) не предусмотрен.

### 5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине

1 По ходу обучения студент выполняет следующие работы: (УК-7 -У1, УК- 7-31, УК-7-В1)

1) Выполнение физических упражнений в соответствии с физическими возможностями и ограничениями состояния здоровья.

2) Подготовка реферата.

<p>Примерные темы рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.</li> <li>2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</li> <li>5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.</li> <li>6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.</li> <li>7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</li> <li>8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</li> <li>10. Физическая культура и здоровый образ жизни.</li> <li>11. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.</li> <li>12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.</li> <li>13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.</li> <li>14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.</li> <li>15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.</li> <li>16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.</li> <li>17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.</li> <li>18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.</li> <li>19. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.</li> <li>20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ol> <p>Структура реферата должна включать следующие разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Титульный лист оформляется в соответствии с установленными требованиями. Он должен быть подписан автором.</li> <li>• Введение. Во введение необходимо отразить актуальность и практическую значимость рассматриваемых вопросов, сослаться на отечественный и зарубежный опыт решения аналогичных задач, показать неоднозначность методического и практического решения и возникающих в этой связи вопросов. Введение должно занимать 1-2 страницы машинописного текста, в нем не принято размещать графические и табличные материалы.</li> <li>• Основная часть, состоящая из нескольких параграфов, в которых излагаются теоретические и методические положения реферируемой темы, отечественный и зарубежный опыт. Все параграфы размещаются в тексте реферата последовательно с нумерацией и без группировки.</li> <li>• Заключительная часть с выводами. В заключении необходимо сформулировать выводы по проделанной работе.</li> <li>• Приложение. В приложение целесообразно выносить различные материалы конкретизирующего, иллюстративного, обосновывающего характера, если таковые имеются.</li> </ul>				
<b>5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)</b>				
Экзамен не предусмотрен				
<b>5.4. Методика оценки освоения дисциплины</b>				
<p>Для аттестации по учебной дисциплине студент должен посещать занятия, выполнять физические упражнения в соответствии с физическими возможностями и ограничениями состояния здоровья (нозологии), подготовить и защитить реферат посредством собеседования.</p> <p>Во время собеседования по реферату преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме, то, насколько самостоятельно он работал, хорошо ли ориентируется в работе. Студент сначала кратко излагает основное содержание реферата, а затем отвечает на вопросы преподавателя (если они возникают). При достаточно полном освещении темы реферат может быть зачтен без собеседования.</p>				

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
<b>Обозначение</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Библиотека</b>	<b>Издательство, год</b>
Л1.1	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие	ЭБС Университетская Библиотека Онлайн Режим доступа: по	Воронеж : Воронежский государственны

			подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033..">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033..</a>	й университет инженерных технологий, 2017г.
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	Конеева Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>	Москва : Издательство Юрайт, 2020.
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 3.1	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Основы знаний по теории и методике физической культуры. Учебно - методическое пособие	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСиС», 2020
Л 3.2	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий студентов. Учебно – методическое пособие.	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСиС», 2020
<b>6.2. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>				
И.1	Научная электронная библиотека eLIBRARY <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
7.1	<b>ФОК «Студенческий»</b> <b>Игровой зал</b> Спортивный инвентарь: - мячи футбольные, - мячи волейбольные, - мячи баскетбольные, - сетка волейбольная, - сетка баскетбольная, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные, - скамейка гимнастическая, - столы для настольного тенниса, - шахматы, - часы шахматные, - секундомер, - табло.
7.2	<b>ФОК «Студенческий»</b> <b>Тренажерный зал</b> Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - беговая дорожка, - снаряд для развития мышц бедра, - снаряд для развития внутренних мышц бедра, - снаряд для развития трапецивидной мышцы, - снаряд для развития двуглавой мышцы плеча, - снаряд для развития грудных мышц, - снаряд для развития мышц спины, - снаряд для развития мышц ягодиц, - станок для развития мышц пресса, - станок для жима, - станок для жима с наклоном, - многофункциональный станок для приседания, - гири, - гантели,

	- обруч гимнастический.
7.3	<b>ФОК «Студенческий»</b> <b>Зал шейпинга</b> Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - мяч для фитнеса, - гимнастический станок, - обруч гимнастический.
7.4	<b>ФОК «Студенческий»</b> <b>Стадион</b> Спортивный инвентарь: - футбольные ворота, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные.
7.5	<b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</b> <b>Аудитория №305 Помещение для самостоятельной работы обучающихся</b> Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для преподавателя, - комплект мебели для обучающихся на 30 посадочных мест, - компьютер – 10шт, - колонки, - веб-камера, - мультимедиа-проектор, - экран. <b>Читальный зал НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»</b> Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для обучающихся на 44 посадочных места - моноблок – 10 шт, - компьютер. Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры и спорта проводится в форме бесед в процессе занятий. Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры подбираются с учетом индивидуальных возможностей организма.

Студенты, объективно не имеющие возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия, необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные, получают в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.