

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Сочинский государственный университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.»**

**Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»**

**Шифр и направление подготовки** 43.03.01 «Сервис»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** Сервис инженерных систем гостинично-туристских комплексов и спортивных сооружений / Сервис транспортных средств

**Форма обучения** очная

**Выпускающая кафедра** Сервиса и индустрии питания

**Кафедра-разработчик рабочей программы** Физической культуры и спорта

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	РГР	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>ОФО</b>								
1	54	-	54	-	-	-	-	-
2	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
3	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
4	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
5	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
6	58	-	58	-	-	-	-	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017г. № 514

Рабочую программу составили:  
Нефедова Н.М., к.п.н., доцент кафедры ФКиС

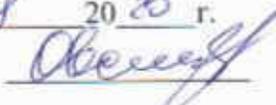


### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 01 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



Овсянникова И.Н.  
ФИО

Руководитель ОПОП



Тришкова М.  
ФИО  
Топов А.А.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления  
Сервис

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 1 от «09» 09 2020 г.

Председатель УМСН



Тришкова М.  
ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и  
методического обеспечения



Васильченко В.В.  
ФИО

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» 08 2021 г. без изменений.

Заведующий кафедрой



О.А. Удотова

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 12 заседания кафедры от «16» 07 2022 г. без изменений.

Заведующий кафедрой



О.А. Удотова

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год, протокол №\_\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	12
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	12
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	13
5.3 Образовательные технологии	13
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» относится к блоку Б1 и является дисциплиной части формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Универсальные компетенции</b>			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции	Нет, так как дисциплина завершает формирование компетенции

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>			

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры (З-УК-7.1) <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности (У-УК-7.1) <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1)
		УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни (З-УК-7.2) <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии (У-УК-7.2) <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни (Н-УК-7.2)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (З-УК-7.3) <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры (У-УК-7.3) <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (Н-УК-7.3)

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Таблица 3

№, темы	Наименование дисциплины (модуля)	Контактная работа обучающегося с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов	
<i>1 семестр</i>								
1	Общая физическая подготовка – формы и виды. – адаптивные	54	-	54	-	-	-	54

2 семестр							
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
3 семестр							
3	Подвижные игры (адаптивные)	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
4 семестр							
4	Аэробика (адаптивная)	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
5 семестр							
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
6 семестр							
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	58	-	58	-	-	58
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>328</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Объем, час	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
1 семестр					
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	8	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
3	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
4	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития быстроты. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
5	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
6	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы. 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
7	Общая физическая подготовка –	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3)	[1 - 5]

	адаптивные формы и виды.			(Н-УК-7.1)	
8	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
Итого:		54			
<i>2 семестр</i>					
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения рекомендуемые при профилактике плоскостопия, гимнастика для глаз. 5. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для улучшения осанки. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
Зачет				(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	
Итого:		54			
<i>3 семестр</i>					
1	Подвижные игры (адаптивные)	2	1. Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Подвижные игры (адаптивные)	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Эстафеты с мячами на месте. 4. . Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
3	Подвижные игры (адаптивные)	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ с палками. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
4	Подвижные игры (адаптивные)	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ в движении. 3. Эстафеты с палками на месте. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
5	Подвижные игры (адаптивные)	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. . Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
6	Подвижные игры (адаптивные)	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Эстафеты со скакалками на месте. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
7	Подвижные игры	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ со скакалками. 3. Подвижная	(З-УК-7.2)	[1 - 5]

	(адаптивные)		(адаптивная) игра. 4. Упражнения на расслабление.	(У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	
8	Подвижные игры (адаптивные)	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Итого:	54			
<i>4 семестр</i>					
1	Аэробика (адаптивная)	2	Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Аэробика (адаптивная)	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Аэробика (адаптивная)	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Аэробика (адаптивная)	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Аэробика (адаптивная)	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Аэробика (адаптивная)	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Аэробика (адаптивная)	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Аэробика (адаптивная)	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Итого:	54			
<i>5 семестр</i>					
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	2	Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	8	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
3	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
4	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития быстроты. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
5	Общая физическая подготовка –	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1)	[1 - 5]

	адаптивные формы и виды		развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.	(Н-УК-7.2)	
6	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы. 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
7	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
8	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Итого:	54			
<i>6 семестр</i>					
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Стрессовые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения рекомендуемые при профилактике плоскостопия, гимнастика для глаз. 5. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для улучшения осанки. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	
9	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Итого:	58			
	Всего:	328			

4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1. Литература:

1. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа : для авториз.пользователей. — Текст : электронный.

2. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050104 (033300) – Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 254, [1] с. : ил., табл. – (Высшее профессиональное образование) ( Педагогические специальности). ISBN 978-5-7695-5763. – Текст : непосредственный.

3. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — 978-5-7042-2355-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — 978-5-85218-711-6. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

5. Федякина, А. А. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза : учебное пособие. /А. А. Федякина. – Сочи : ИП Кривлякин, 2013. – 169 с. – Текст : непосредственный.

### 4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

*Зав. библиотекой*

Е. С. Мысина



#### **4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тематику контрольных работ для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

### **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» осуществляется в виде практических занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения практических занятий.

**Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической

культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные занятия).

**Методические рекомендации для студентов (освобожденных от практических занятий) специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по подготовке написания контрольной работы.**

При написании контрольной работы студентам следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы, оформление работы. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.**

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья». К зачету студенты освобожденные от практических занятий должны выполнить:

- контрольную работу (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

## **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Не предусмотрена.

## **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» применяются образовательные технологии, классифицируемые по видам учебной работы:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий. На занятиях используются методы физической культуры: метод регламентированного упражнения, игровой метод.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений. Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных

возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставление справки КЭЖ), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончанию семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья.

### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.
2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, step up.
3. Мультимедийные средства.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro  
Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая  
физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»**

43.03.01 «Сервис»

бакалавр

«Сервис инженерных систем гостинично-туристских комплексов и спортивных  
сооружений / Сервис транспортных средств»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

*«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая  
подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»*

*формируемая*

*очная*

Составители аннотации – Нефедова Н.М., к.п.н., доцент каф. ФКиС 

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	328
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Содержание дисциплины</b>	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды. Профилактическая оздоровительная гимнастика. Подвижные игры (адаптивные). Аэробика (адаптивная).
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-7
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины</b>	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции
<b>Образовательные технологии</b>	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия.
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Контрольная работа (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет