**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**
**федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования**
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»**

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2022
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Адаптивная физическая культура"

(наименование дисциплины)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

38.03.01 "Экономика"

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

"Экономика"

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

Сочи,
2020 г.

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является максимально возможная коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в образовательной организации;
- вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры, как неотъемлемого компонента здорового образа жизни;
- формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению оптимального двигательного режима, прививать интерес к занятиям физической культурой.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

*Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)*

| **Шифр** | **КОМПЕТЕНЦИЯ** |
|---|---|
| | **Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)** |
| **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 |
| 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 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

*Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины*

| Шифр | Наименование компетенции | Предшествующие дисциплины, практики* | Последующие дисциплины, практики* |
|---|---|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная физическая культура» составляет 0 з.е.

*Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для очной формы обучения.*

| Вид учебной работы | Всего, ак. ч. | Семестр(-ы) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| **Контактная (аудиторная) работа (всего)** | 164 | 54 | 32 | 50 | 28 | | |
| в том числе: | - | - | - | - | - | - | - |
| лекции (если предусмотрено) | - | - | - | - | - | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | - | - | | |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | - | - | - | - | - | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | - | - | | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 164 | 54 | 32 | 50 | 28 | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | - | - | | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 164 | 28 | 50 | 32 | 54 | | |
| в том числе: | - | - | - | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | - | - | | |
| Часов на контроль: | - | - | - | - | - | | |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен) | - | За | За | За | За | | |
| Общая трудоемкость час | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 | | |
| зач. ед. | 0 | - | - | - | - | | |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

*Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы*

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ<br>Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* |
|---|---|
| **Раздел 1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)** | |
| Тема 1.1. Организация учебного процесса по адаптивной физической культуре. Правила техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре. Самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой. | ПЗ |
| Тема 1.2. Обучение технике ходьбы. Совершенствование техники ходьбы, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. | ПЗ |
| Тема 1.3. Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. | ПЗ |
| Тема 1.4. Бег и его разновидности. Оздоровительный бег. Обучение технике высокого старта и бега на короткие дистанции. | ПЗ |
| Тема 1.5. Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя и в движении. | ПЗ |
| Тема 1.6. Обучение технике специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование техники бега. Развитие скоростных качеств. | ПЗ |
| Самостоятельная работа раздела 1. "Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). | СР |

| | |
|---|---|
| **Раздел 2. Гимнастика для лиц с ОВЗ** | |
| Тема 2.1. Обучение технике общеразвивающих упражнений стоя и лёжа. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя, в движении и лежа. Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия. | ПЗ |
| Тема 2.2. Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с мячом. Укрепление мышечного корсета. Обучение технике выполнения упражнений на растягивание у гимнастической стенки и в парах. | ПЗ |
| Самостоятельная работа раздела 2. "Гимнастика для лиц с ОВЗ". | СР |
| **Раздел 3. Профилактическая и производственная гимнастика** | |
| Тема 3.1. Обучение технике выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний (в зависимости от нозологии заболевания). | ПЗ |
| Тема 3.2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний. | ПЗ |
| Самостоятельная работа раздела 3. "Профилактическая и производственная гимнастика". | СР |
| **Раздел 4. Нетрадиционные оздоровительные технологии** | |
| Тема 4.1. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям. Рациональное дыхание. Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания. Упражнения, закаливающие носовое дыхание. Трёхфазное дыхание. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. | ПЗ |
| Тема 4.2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Самомассаж (метод А.А. Уманской). Гимнастика для глаз (хатха-йога, метод Г.Г. Демирчогляна, метод У. Бейтса, метод Е.Е. Сомова). Антистрессовая пластическая гимнастика. Двигательная пластика Л.Н. Слядневой. | ПЗ |
| Самостоятельная работа раздела 4. "Нетрадиционные оздоровительные технологии". | СР |
| **Раздел 5. Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ** | |
| Тема 5.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений. Силовые упражнения у гимнастической стенки. | ПЗ |
| Тема 5.2. Суставная гимнастика М.С. Норбекова. Элементы автономной гимнастики В.Г. Фохтина. | ПЗ |
| Самостоятельная работа раздела 5. "Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ. | СР |
| **Раздел 6. Совершенствование комплекса упражнений для лиц с ОВЗ** | |
| Тема 6.1. Обучение комплексу упражнений с отягощением (в основной стойке, в движении, в партере). | ПЗ |
| Тема 6.2. Обучение комплексу упражнений для мышц брюшного пресса и спины без предметов и с отягощением. | ПЗ |
| Тема 6.3. Обучение комплексу упражнений на координацию. Обучение технике выполнения комплекса упражнений с использованием тренажёра. Обучение комплексу упражнений и прыжкам со скакалкой. Обучение комплексу упражнений для развития гибкости. | ПЗ |
| Самостоятельная работа раздела 6. "Совершенствование комплекса упражнений для лиц с ОВЗ". | СР |

* - ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

| **Тип аудитории** | **Оснащение аудитории** | **Специализированное учебное/ лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)** |
|---|---|---|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Комплект специализированной мебели; маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя - компьютер: процессор мощностью не ниже Intel Core i3, монитор LCD не менее 24", Интерактивная панель 86" / проектор Epson; проекционный экран / Телевизор LED 43", имеется выход в интернет | Операционная система Windows 10 Pro Схема лицензирования per-device, номер лицензии 87846770 от 27.05.19 по гос.контракту №31907740983 на ПО ООО “БалансСофт Проекты»; Office Professional 2007 45747882, 46074549 Акт приема-передачи №АПП-95 от 17.07.09 по гос.контракту № 69-09 на программное обеспечение ООО "Микро Лана", Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный 1752-150211-132016 Акт приема-передачи №275 от 21.12.09 по гос.контракту № 83-09 на программное обеспечение ООО "Виста" |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Комплект специализированной мебели; интерактивная панель 86", доска аудиторная меловая; автоматизированные рабочие места - компьютер: процессор мощностью не ниже Intel Core i3, оперативная память объемом не менее 8 ГБ, память SSD 250 ГБ/HDD 1 ТБ, видеокарта NVIDIA 1050TI 4ГБ; монитор LCD не менее 24"; имеется выход в интернет | |
| Аудитория для самостоятельной работы обучающихся | Комплект специализированной мебели; Телевизор LED 65", автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i3, оперативная память объемом не менее 6 ГБ; SSD 250 ГБ/HDD 1 ТБ), имеется выход в интернет | |

| | | |
|---|---|---|
| Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий )) | Препятствия: «Ров» - 1 шт., «Лабиринт» - 2 шт., «Забор с наклонной доской» - 2 шт., «Разрушенный мост» - 2 шт., «Разрушенная лестница» - 2 шт., «Стенка с двумя проломами» - 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат – 2 шт.. | |
| ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион) | Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.) | |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Основная литература:*

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие. - Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018. - 336 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=372244

2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 420 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

3. Синельникова Т. В., Харченко Л. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018. - 120 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136

*Дополнительная литература:*

1. Прядченко В.Ф., Кудрявцев М.Д. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы : Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 90 с. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379848
2. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : учебное пособие. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. - 86 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175
3. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : словарь. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 145 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336
4. Стамова Л. Г. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие. - Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. - 85 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576771

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web
- Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
- ЭБС Znanium https://znanium.ru
- научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/

2. Базы данных и поисковые системы:

- поисковая система Яндекс https://www.yandex.ru/
- поисковая система Google https://www.google.ru/
- реферативная база данных SCOPUS http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/
- свободная энциклопедия Википедия https://ru.wikipedia.org/

Особенности реализации дисциплины/модуля для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение по дисциплине/модулю инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

По данной дисциплине/модулю обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и дистанционно с использованием возможностей электронной информационно-образовательной среды и электронной почты.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может производиться по утвержденному индивидуальному графику с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, что подразумевает индивидуализацию содержания, методов, темпа учебной деятельности обучающегося, возможность следить за конкретными действиями студента при решении конкретных задач, внесения, при необходимости, требуемых корректировок в процесс обучения.

Практические занятия проводятся в групповом и индивидуальном формате с участием студентов с нарушением здоровья в спортивных соревнованиях в качестве судей, волонтёров.
Задачи и специфика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата.
В нормализация тонуса мышц используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях. Формирование функций равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при предельных противодействиях, прыжке на батуте.
Индивидуальные занятия, направленные на нормализацию координационных движений, равновесия, мышечной силы.
Групповые занятия развивают нормализацию двигательной деятельности, ускоряют социальную реабилитацию, уверенность в своих действиях.
Адаптивная физическая культура при заболеваниях органов слуха.
Основной задачей является расширения тактильных, мышечно - суставных и специальных восприятий частичному замещению слуха.
В процессе занятий тактильных и мышечно - суставных восприятий следует широко использовать:
- упражнения, выполняемые с закрытыми глазами;
- упражнения, способствующие одновременному расширению общего поля зрения и двигательных реакций.
Для борьбы с гиподинамией необходимо активизировать двигательный режим за счет УГГ (утренней гигиенической гимнастики). Лица, с частичной потерей слуха, могут заниматься многими видами спорта: легкой атлетикой, настольным теннисом, гиревым спортом, силовыми упражнениями, игровыми видами спорта (заменять слуховые раздражители, зрительными).
Задачи адаптивной физической культуры при повреждениях и заболеваниях органов зрения
Основной задачей при занятиях физической культурой является обучение самостоятельному передвижению, ходьбе, легкому бегу, выполнению упражнений с гантелями, гимнастическими палками, обручами. Необходимо ориентировать на вес гантелей, размера палок; передачи волейбольных мячей из рук в руки на месте и в движении. В процессе систематических занятий формируется комплексные мышечно - суставные, тактильные и слуховые восприятия, обеспечивающие возможность сравнительно свободного самостоятельного передвижения. Специальные упражнения необходимо чередовать, чтобы не было адаптации к одним и тем же движениям. Слабовидящие могут заниматься различными видами спорта.
Основной формой обучения является индивидуальное сопровождение развития студента, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма, и его возможностей и состояние здоровья.
* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале!

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.