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

Департамент иностранных языков

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:

45.03.02 "Лингвистика"

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

"Теория и практика межкультурной коммуникации"

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

Сочи,
2022 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой.
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 вузе;
- вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры, как неотъемлемого компонента здорового;
- формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению оптимального двигательного режима, прививать интерес к занятиям физической культурой и желание к отказу от вредных привычек.

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)	170	54	34	54	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)	170	54	34	54	28		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	158	30	46	30	52		
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	84	80	84	80		
зач. ед.	0	-	-	-	-		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

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

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Основы адаптивной физической культуры	
Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ПЗ
Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ПЗ
Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.	ПЗ
Активация вестибулярной функциональной системы.	ПЗ
Развитие физических и психофизиологических качеств. Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе.	ПЗ
История адаптивной физической культуры. Классификация ограничений возможностей здоровья.	ПЗ
Реабилитация и интеграция инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта. Социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья.	ПЗ
Самостоятельная работа.	СР

Спортивно - коррекционные упражнения	
Упражнение, направленное на получение строго дозированных мышечных напряжений. Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп. Упражнения, направление на расслабление мышечных групп и конечностей. Упражнения, асимметричных движений.	ПЗ
Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определенных мышц.	ПЗ
Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения.	ПЗ
Группа упражнений на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков - стояние, ходьба обычным шагом, строевым, различные перестроения.	ПЗ
Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность. Упражнения для растягивания мышц, снятия напряжения в мышцах, расширения диапазона движения. Упражнения для развития чувствительности мышц, возможность регулировать определенный участок мышц. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов, силовую выносливость, быструю силу.	ПЗ
Упражнения на сопротивление постепенно увеличивая нагрузку. Упражнения для растягивания мышц: - снятие напряжения в мышцах, расширение диаметра движения. Упражнения для развития чувствительности мышц: - для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.	ПЗ
Упражнение на выносливость для поддержания эффективности функционирования органов и систем организма. Тренировка ходьбой, бегом, подъёмом и спуском по наклонной поверхности, лестничных маршей для улучшения равновесия, двигательных возможностей и функционального развития.	ПЗ
Упражнения на сопротивление; - постепенно увеличивающая нагрузка на сопротивление для развития мышечной силы. Совершенствование техники базовых и специализированных упражнений.	ПЗ
Самостоятельная работа.	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.)	

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. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 210 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/497197

2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 191 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/492906

3. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 158 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/492763

Дополнительная литература:

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 224 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/492669
2. Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А. Гигиена физической культуры и спорта : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 308 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/496688
3. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/489224
4. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/494126
5. Воронин С. М., Воронов Н. А., Игнатова Е. В., Шалайкин Л. Ю., Авдеева С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 140 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/496125
6. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/488898
7. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2022. - 160 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/493629

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

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

2. Базы данных и поисковые системы:

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

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.