

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

Экономический факультет

---

Кафедра физической культуры и спорта

---

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.04.2023  
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,  
2023 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.

## 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<br>(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,<br>ак. ч. | Семестр(-ы) |    |    |    |   |   |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----|----|----|---|---|
|                                                                  |                  | 1           | 2  | 3  | 4  |   |   |
| <b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>                    | 168              | 54          | 34 | 50 | 30 |   |   |
| 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)                        | 168              | 54          | 34 | 50 | 30 |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -  | -  | -  |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | 160              | 28          | 48 | 32 | 52 |   |   |
| в том числе:                                                     | -                | -           | -  | -  | -  | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено)             | -                | -           | -  | -  | -  |   |   |
| Часов на контроль:                                               | -                | -           | -  | -  | -  |   |   |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)       | -                | 3а          | 3а | 3а | 3а |   |   |
| Общая трудоемкость час<br>зач. ед.                               | 328              | 82          | 82 | 82 | 82 |   |   |
|                                                                  | 0                | -           | -  | -  | -  |   |   |

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

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

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                                                         | Вид учебной<br>работы* |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Содержание раздела (темы)                                                                                                                                                                                               |                        |
| <b>Раздел 1. Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры</b>                                                                                                                      |                        |
| 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. |                        |
| Тема 1.2. Основные закономерности развития физических способностей.                                                                                                                                                     |                        |
| Тема 1.3. Принципы развития физических способностей.                                                                                                                                                                    |                        |
| Тема 1.4. Методы развития физических качеств и способностей. Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.          |                        |
| Самостоятельная работа по разделу 1.                                                                                                                                                                                    |                        |

|                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).</b>                                                                                                                                                            |  |
| Тема 2.1. Обучение технике ходьбы.                                                                                                                                                                                     |  |
| Тема 2.2. Совершенствование техники ходьбы, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции .                                                                     |  |
| Тема 2.3. Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.                                                    |  |
| Тема 2.4. Бег и его разновидности. Оздоровительный бег. Обучение технике высокого старта и бега на короткие дистанции.                                                                                                 |  |
| Тема 2.5. Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя и в движении.                                                                                                                              |  |
| Тема 2.6. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя и в движении.                                                                                                                     |  |
| Тема 2.7. Совершенствование техники высокого старта и бега на короткие дистанции.                                                                                                                                      |  |
| Тема 2.8. Обучение технике специальных беговых упражнений (СБУ).                                                                                                                                                       |  |
| Тема 2.9. Совершенствование техники бега. Развитие скоростных качеств.                                                                                                                                                 |  |
| Самостоятельная работа по разделу 2.                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>Раздел 3. Гимнастика для лиц с ОВЗ.</b>                                                                                                                                                                             |  |
| Тема 3.1. Обучение технике общеразвивающих упражнений стоя лёжа. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя и в движении. Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия. |  |
| Тема 3.2. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений стоя, в движении, лёжа.                                                                                                                                 |  |
| Тема 3.3. Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с мячом. Укрепление мышечного корсета.                                                                                              |  |
| Тема 3.4. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с мячом. Укрепление мышечного корсета.                                                                                     |  |
| Тема 3.5. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, с мячом.                                                                                                                       |  |
| Тема 3.6. Обучение технике выполнения упражнений на растягивание у гимнастической стенки и в парах.                                                                                                                    |  |
| Тема 3.7. Совершенствование техники выполнения упражнений на растягивание.                                                                                                                                             |  |
| Самостоятельная работа по разделу 3.                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>Раздел 4. Профилактическая и производственная гимнастика.</b>                                                                                                                                                       |  |
| Тема 4.1. Обучение технике выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний (в зависимости от нозологии заболевания).                                                                                    |  |
| Тема 4.2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний.                                                                                                                    |  |
| Самостоятельная работа по разделу 4.                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>Раздел 5. Нетрадиционные оздоровительные технологии.</b>                                                                                                                                                            |  |
| Тема 5.1. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям. Рациональное дыхание.                                                                             |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Тема 5.2. Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания. Упражнения, закаливающие носовое дыхание.                                                                                                                                                                                                |  |
| Тема 5.3. Трёхфазное дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Тема 5.4. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Тема 5.5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).                                                                                        |  |
| Тема 5.6. Самомассаж (метод А.А. Уманской).                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Тема 5.7. Гимнастика для глаз (хатха-йога, метод Г.Г. Демирчоглыана, метод У. Бейтса, метод Е.Е. Сомова).                                                                                                                                                                                                               |  |
| Тема 5.8. Антистрессовая пластическая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| Тема 5.9. Двигательная пластика Л.Н. Слядневой.                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Самостоятельная работа по разделу 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Тема 6.1. Общая физическая подготовка (ОФП): основные принципы и особенности. Правила и направления занятий ОФП. Противопоказания и ограничения при занятиях ОФП. Правила поведения в спортивном зале и игровом зале. Техника безопасности на занятиях.                                                                 |  |
| Тема 6.2. Специальная физическая подготовка (СФП). Классификация упражнений ОФП. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Развитие выносливости. Понятие о технике выполнения основных упражнений. Комплексная программа с отягощениями.                                                                  |  |
| Тема 6.3. Техническая подготовка (ТП). Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Силовые упражнения у гимнастической стенки. Силовая тренировка с собственным весом. Методы оценки эффективности занятий общей физической подготовки. Элементы подвижных и спортивных игр. |  |
| Тема 6.4. Методические особенности занятий ОФП различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Комбинированные комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка с отягощениями. Методика тренировки для начинающих.                                                        |  |
| Тема 6.5. Суставная гимнастика М.С. Норбекова.                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Тема 6.6. Элементы автономной гимнастики В.Г. Фохтина.                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Самостоятельная работа по разделу 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Раздел 7. Совершенствование комплекса упражнений для лиц с ОВЗ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Тема 7.1. Обучение комплексу упражнений с отягощением (в основной стойке, в движении, в партере).                                                                                                                                                                                                                       |  |
| Тема 7.2. Обучение комплексу упражнений для мышц брюшного пресса и спины без предметов и с отягощением.                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Тема 7.3. Обучение комплексу упражнений на координацию.                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Тема 7.4. Обучение технике выполнения комплекса упражнений с использованием тренажёра.                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Тема 7.5. Обучение комплексу упражнений и прыжкам со скакалкой.                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Тема 7.6. Обучение комплексу упражнений для развития гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Самостоятельная работа по разделу 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

\* - 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.,<br>«Лабиринт» - 2 шт., «Забор с наклонной доской» - 2 шт.,<br>«Разрушенный мост» - 2 шт.,<br>«Разрушенная лестница» - 2 шт.,<br>«Стенка с двумя проломами» - 2 шт.,<br>Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат – 2 шт..                                                                                                                          |  |
| ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)                                          | Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортплощадка (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. 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>
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 156 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/518905>
3. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 210 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/520324>



### *Дополнительная литература:*

1. 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 им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. - 85 с. - Текст : электронный. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576771>
2. 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>
3. Ериков В. М., Никулин А. А. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов : . - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 200 с. - Текст : электронный. - URL: <https://e.lanbook.com/book/166352>

### *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:
  - справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
  - поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
  - поисковая система Google <https://www.google.ru/>

\* - 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.