

**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: 27.04.2026  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Адаптивная физическая культура"**

(наименование дисциплины)

---

**Рекомендована МС 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):**

**"Финансы и кредит"**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

---

Сочи,  
2026 г.





<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 партнере).	
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

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 Проектс"; 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	



- 
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>

---

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.