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

Учебно-научный департамент
биомедицинских, ветеринарных и
экологических направлений
Кафедра физической культуры и спорта

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 22.04.2024
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Адаптивная физическая культура"

(наименование дисциплины)

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

06.03.01 "Биология"

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

"Биомедицина"

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

Сочи,
2024 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 (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)** | 132 | 36 | 34 | 34 | 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) | 132 | 36 | 34 | 34 | 28 | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | - | - | | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 196 | 60 | 41 | 56 | 39 | | |
| 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 | 96 | 75 | 90 | 67 | | |
| 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. Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры** | |
| 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. | |

| | |
|---|---|
| **Раздел 2. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).** | |
| 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. | |
| **Раздел 3. Гимнастика для лиц с ОВЗ.** | |
| 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. | |
| **Раздел 4. Профилактическая и производственная гимнастика.** | |
| 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. | |
| **Раздел 5. Нетрадиционные оздоровительные технологии.** | |
| 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. Демирчогляна, 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. | |
| **Раздел 6. Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ.** | |
| 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. | |
| **Раздел 7. Совершенствование комплекса упражнений для лиц с ОВЗ.** | |
| 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., «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. 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:

- 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:

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