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

Историко-филологический факультет

Кафедра литературы и журналистики

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.04.2025
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Адаптивная физическая культура"

(наименование дисциплины)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

42.03.02 "Журналистика"

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

"Журналистика"

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

Сочи,
2025 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)	166	50	34	50	32		
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)	166	50	34	50	32		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162	44	34	44	40		
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	94	68	94	72		
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*
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.)	

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.