

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

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Рекомендована МСЧН для направления подготовки
38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) «Экономика»**

**Освоение дисциплины/модуля ведется в рамках реализации основной
профессиональной образовательной программы 38.03.01 «Экономика»
направленность (профиль) «Экономика»**

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

**Сочи
2021**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ:

Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой.

Задачи дисциплины:

1. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
3. Выбатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры, как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.
4. 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. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные курсы по прикладной физической культуре и спорту) блока 1 учебного плана.

В таблице 1 приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины/модуля в соответствии с матрицей компетенций ОПОП ВО.

Таблица 1

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули	Последующие дисциплины/модули
Универсальные компетенции			
	УК-7	Физическая культура и спорт	-
Общепрофессиональные компетенции			
Профессиональные компетенции (типы задач профессиональной деятельности _)			

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ:

Освоение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Шифр	Наименование компетенции	Индикаторы формирования (достижения) компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования

(аудиторная) работа (всего)									
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лекции (ЛК)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия		8	8	8	8	8	8	8	8
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	264	42	30	30	30	42	30	30	30
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	зачет	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т
Общая трудоемкость час	328	50	38	38	38	50	38	38	38
зач. ед.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

5.1. Содержание разделов дисциплины/модуля по видам учебной работы

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Темы раздела (темы)
1.	Основы адаптивной физической культуры	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Активация вестибулярной функциональной системы. Развитие физических и психофизиологических качеств. Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе. История адаптивной физической культуры. Классификация ограничений возможностей здоровья. Реабилитация и интеграция инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта. Социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья..

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ:

С целью повышения качества ведения образовательной деятельности в институте действует Учебный портал, как составляющая электронной информационно-образовательной среды. Он позволяет осуществлять взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством размещения учебных и методических материалов, организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения практических заданий и лабораторных работ.

Аудитория	Используемое оборудование	Назначение
г. Сочи, ул. Ленина, 88. ООО Спортивный комплекс "Юность"	Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием	Проведение лекций и практических работ

Аудитория	Используемое оборудование	Назначение
	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., открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы).	
г. Сочи, ул. Ромашек, 17. Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор»	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.	Проведение лекций и практических работ
г. Сочи, ул. Куйбышева, 32. Интерактивный стрелковый тренажер «Профессионал» (стрелковый тир)	USB Камера; USB Ключ защиты ПО; Конструктор стрелковых упражнений «Профессионал» (бессрочная лицензия); Лазерная винтовка PSS-PRO MP – 3 шт.; USB Камера-детектор PSS BASIC – 1 шт.	Проведение лекций и для самостоятельной работы

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ:

а) программное обеспечение:

осуществление образовательного процесса по дисциплине базируется на использовании следующих информационных технологий:

ОС MS Windows 10 Pro;

MS Office

б) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

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/>
- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevier.com/locate/scopus/>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие доступа к:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН (<http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>)
- Образовательная платформа Юрайт (<https://urait.ru>)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://biblioclub.ru>)
- ЭБС Znanium.com (<http://znanium.com>)
- Учебному порталу института (<https://portal.rudn-sochi.ru/>).

Методические материалы для освоения дисциплины, проведения текущего и промежуточного контроля обучающихся размещены на Учебном портале Сочинского института (филиала) РУДН.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Курс лекций по дисциплине «Адаптивная физическая культура».
2. Презентационные материалы.
3. Методические указания по выполнению контрольного задания по дисциплине «Адаптивная физическая культура» (для обучающихся очно-заочной формы обучения).

4. Методические рекомендации по оформлению практических работ обучающихся.

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещены на странице дисциплины на Учебном портале Сочинского института (филиала) РУДН.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

а) основная литература:

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>. - - Режим доступа – по подписке.
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>. - Режим доступа – по подписке.
3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/481968>. Режим доступа – по подписке.

б) дополнительная литература

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476476>. Режим доступа – по подписке.
5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>. - Режим доступа – по подписке.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>.— Режим доступа – по подписке.
7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>. - Режим доступа – по подписке.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>.— Режим доступа – по подписке.

9. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>. — Режим доступа – по подписке.
10. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>. — Режим доступа – по подписке.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ:

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- практические занятия;
- работа студента с материалами на учебном портале в разделе курса;
- самостоятельная работа обучающихся.

Текущая аттестация по дисциплине. Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с Положениями «О текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в РУДН» и «О балльно-рейтинговой системе».

Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с применением ФОС и с использованием БРС и включает следующие процедуры:

- подведение итоговых результатов текущей аттестации в соответствии с БРС;
- подведение итоговых результатов промежуточной аттестации в соответствии с БРС и выставление итоговой оценки в ведомость.

Форма итогового контроля промежуточной аттестации дисциплины – зачет.

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, волонтеров.

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.

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ/МОДУЛЮ

Материалы для оценки уровня освоения учебного материала дисциплины «Адаптивная физическая культура» (оценочные материалы), включающие в себя перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны в полном объеме и доступны для обучающихся на странице дисциплины/модуля на Учебном портале.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН по направлению подготовки «Экономика», утвержденного 21.05.2021, Приказ № 371.

Разработчик:

к.п.н., доцент



Н.Н. Гусарова

Руководитель программы

к.э.н., доцент



А.Т. Петенко

Заведующий кафедрой

физической культуры и спорта,

к.п.н., доцент



Ю.И. Куликов