

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Страданченко Сергей Георгиевич

Должность: директор

Дата подписания: 31.05.2023 15:51:23

Уникальный программный ключ:

fab83d7432c6481398711018a37134004b67752280d79669a37a04400a1e

**Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственной
технической университет» в г. Шахты Ростовской области
(ИСОБНП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.Г. Страданченко

2023 г.

Адаптивная физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физическая культура и спорт		
Учебный план	b440301_23_1пт.rlx 44.03.01 Педагогическое образование		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 4, 6	
аудиторные занятия	160		
самостоятельная работа	167,4		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,6		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16 2/6		16 5/6		14 2/6		13 1/6		15			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Контактная работа	32,2	32,2	32	32	32,2	32,2	32	32	32,2	32,2	160,6	160,6
в том числе ИКР	0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Сам. работа	31,8	31,8	36	36	31,8	31,8	36	36	31,8	31,8	167,4	167,4
Итого	64	64	68	68	64	64	68	68	64	64	328	328

Программу составил(и):

кандидат технических наук М.А. Голодов



Рецензент(ы):

кандидат филологических наук, доцент, Е. В. Богачева



Рабочая программа дисциплины

Адаптивная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 31.03.2023 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура и спорт

Протокол от 01 марта 2023 г. № 8

Зав. кафедрой, кандидат технических наук М. А. Голодов



Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 1 от 31 марта 2023 г.

Председатель НМС УГН(С) 44.00.00 доктор философских наук, профессор А. М. Руденко

31 марта 2023 г.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью 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. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь медицинский допуск к практическим занятиям и базовую подготовку по адаптивной физической культуре в объеме средней школы.	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Технологии здоровьесбережения в образовании	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Развивает физические качества и показатели собственного здоровья

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)							
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 /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
1.2	Обучение технике ходьбы /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
1.3	Совершенствование техники ходьбы, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции /Ср/	2	11	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
1.4	Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
1.5	Бег и его разновидности. Оздоровительный бег. Обучение технике высокого старта и бега на короткие дистанции /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			

1.6	Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя и в движении /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
1.7	Совершенствование техники высокого старта и бега на короткие дистанции /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
1.8	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя и в движении /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
1.9	Обучение технике специальных беговых упражнений (СБУ) /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
1.10	Совершенствование техники бега. Развитие скоростных качеств /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
Раздел 2. Гимнастика для лиц с ОВЗ								
2.1	Обучение технике общеразвивающих упражнений стоя лёжа. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) стоя и в движении. Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
2.2	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений стоя, в движении, лёжа /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
2.3	Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с мячом. Укрепление мышечного корсета /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
2.4	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с мячом. Укрепление мышечного корсета /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
2.5	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, с мячом /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
2.6	Обучение технике выполнения упражнений на растягивание у гимнастической стенки и в парах /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			
2.7	Совершенствование техники выполнения упражнений на растягивание /Ср/	2	10,8	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 Э1 Э2			

	Раздел 3. Профилактическая и производственная гимнастика							
3.1	Обучение технике выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний (в зависимости от нозологии заболевания) /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
3.2	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
	Раздел 4. Контактная работа во время промежуточной аттестации							
4.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	2	0,2	УК-7.2				
	Раздел 5. Нетрадиционные оздоровительные технологии							
5.1	Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям. Рациональное дыхание /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
5.2	Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания. Упражнения, закаливающие носовое дыхание /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
5.3	Трёхфазное дыхание /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
5.4	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой /Пр/	3	8	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
5.5	Самостоятельная практика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой /Ср/	3	8	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
5.6	Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг) /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
5.7	Самомассаж (метод А.А. Уманской) /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
5.8	Гимнастика для глаз (хатха-йога, метод Г.Г. Демирчоглына, метод У. Бейтса, метод Е.Е. Сомова) /Пр/	3	8	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			

5.9	Самостоятельная практика. Гимнастика для глаз (хатха-йога, метод Г.Г. Демирчоглына, метод У. Бейтса, метод Е.Е. Сомова) /Ср/	3	8	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
5.10	Антистрессовая пластическая гимнастика /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
5.11	Самостоятельная практика. Антистрессовая пластическая гимнастика /Ср/	3	20	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
5.12	Двигательная пластика Л.Н. Слядневой /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
	Раздел 6. Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ							
6.1	Обучение технике выполнения силовых упражнений. Силовые упражнения у гимнастической стенки /Пр/	4	18	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
6.2	Суставная гимнастика М.С. Норбекова /Пр/	4	14	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
6.3	Элементы автономной гимнастики В.Г. Фохтина /Ср/	4	31,8	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3			
	Раздел 7. Контактная работа во время промежуточной аттестации							
7.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	4	0,2	УК-7.2				
	Раздел 8. Совершенствование комплекса упражнений для лиц с ОВЗ							
8.1	Обучение комплексу упражнений с отягощением (в основной стойке, в движении, в партере). /Пр/	5	14	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
8.2	Совершенствование комплекса упражнений с отягощением (в основной стойке, в движении, в партере). /Ср/	5	36	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
8.3	Обучение комплексу упражнений для мышц брюшного пресса и спины без предметов и с отягощением /Пр/	5	18	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
8.4	Совершенствование комплекса упражнений для мышц брюшного пресса и спины без предметов и с отягощением /Ср/	6	16	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
8.5	Обучение комплексу упражнений на координацию /Пр/	6	10	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
8.6	Обучение технике выполнения комплекса упражнений с использованием тренажёра /Пр/	6	8	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			

8.7	Совершенствование комплекса упражнений на координацию /Ср/	6	15,8	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
8.8	Обучение комплексу упражнений и прыжкам со скакалкой /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
8.9	Обучение комплексу упражнений для развития гибкости /Пр/	6	10	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2			
	Раздел 9. Контактная работа во время промежуточной аттестации							
9.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	6	0,2	УК-7.2				

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные нормативы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины прилагаются к РП

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается к РП

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные нормативы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Попов, С. Н., Валеев, Н. М., под ред. С. Н. Попова	Лечебная физическая культура: учебник для вузов	М.: Академия, 2006	

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л3.1	Колоскова, Н. В., Желтушкина, Е. В., Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Южно-Рос. гос. ун-т экономики и сервиса" (ФГБОУ ВПО "ЮРГУЭС")	Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. рекомендации по дисциплине "Физ. культура" для студентов 2-3 курсов очной формы обучения всех спец. и напр.	Шахты: ЮРГУЭС, 2011	

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238 (основная)			
Э2	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (основная)			
Э3	Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 80 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1994-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284 (дополнительная)			

6.3 Перечень информационных технологий

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Программное обеспечение:
6.3.1.2	- Microsoft Windows (лицензионное ПО);
6.3.1.3	- Microsoft Office (лицензионное ПО);
6.3.1.4	- Trend Micro Apex One Enterprise Security (лицензионное);
6.3.1.5	- Adobe Acrobat Reader (свободно распространяемое);
6.3.1.6	- 7-Zip (свободно распространяемое, отечественное ПО).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Справочная правовая система "Консультант плюс"

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата.
7.2	Спортивный зал. Оснащение: стенка шведская, кольца гимнастические, гимнастические скамьи, стойки волейбольные, сетка волейбольная, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, канаты.
7.3	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата. Малый спортивный зал Оснащение: гимнастические скамьи, зеркала, маты гимнастические, силовой тренажер со встроенными весами, DVD-плееры, видеоплейер, магнитола, музыкальный центр, телевизор.
7.4	Компьютерный класс - учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата. Место преподавателя, столы ученические, стулья ученические, доска меловая. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, сканер.
7.5	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Электронный читальный зал. Столы, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, ноутбуки.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается к РП	