

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский институт защиты предпринимателя"**

**(г. Ростов-на-Дону)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
Паршина А.А.

**Адаптивная физическая культура  
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Учебный план	44.03.01_23_офо ДО.plx 44.03.01 Педагогическое образование	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе:		
аудиторные занятия	320	
самостоятельная работа	0	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	
часов на контроль	8	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	17 3/6	17 1/6	17 3/6	10	17 3/6							
Неделя	17 3/6	17 1/6	17 3/6	10	17 3/6							
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	320	320
Итого ауд.	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	320	320
Контактная работа	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	320	320
Часы на контроль									8	8	8	8
Итого	64	64	64	64	64	64	64	64	72	72	328	328

Программу составил(и):  
старший преподаватель, Северин И.Н.

Рецензент(ы):

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 29.06.2023 протокол № 35.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от 31.05.2022 г. № 10

Зав. Кафедрой Гайломазова Е.С.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Дисциплина «Адаптивная физическая культура» представляет собой дисциплину базовой части учебного плана.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

<b>3.1 Знать</b>
- основы двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;
- основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;
- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;
- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний
<b>3.2 Уметь</b>
- выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации
<b>3.3 Владеть</b>
- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>
что такое физическое развитие и физическая подготовленность
свободно физическое развитие и физическая подготовленность
свободно и уверенно физическое развитие и физическая подготовленность
определять личный уровень сформированности показателей
свободно определять личный уровень сформированности показателей
свободно и уверенно определять личный уровень сформированности показателей
уровнем сформированности показателей
свободно уровнем сформированности показателей физического развития
свободно и уверенно уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
<b>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>
основы физической культуры
свободно основы физической культуры
свободно и уверенно основы физической культуры для осознания технологий
использовать основы физической культуры
свободно использовать основы физической культуры для осознания технологий
свободно и уверенно использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий
основами физической культуры для осознания технологий
свободно основами физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий
свободно и уверенно основами физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
<b>УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</b>
физические упражнения, адаптационные ресурсы

свободно физические упражнения, адаптационные ресурсы
свободно и уверенно физические упражнения, адаптационные ресурсы
формулировать и использовать комплексы физических упражнений
свободно формулировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные возможности
свободно и уверенно формулировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности
комплексами физических упражнений с учетом их взаимодействия
свободно комплексами физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности
свободно и уверенно комплексами физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений. /Тема/	1	0				
1.2	/Пр/	1	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.3	/Пр/	1	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.4	/Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.5	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Тема/	2	0				
1.6	/Пр/	2	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.7	Техника прыжка в длину с разбега /Тема/	2	0				
1.8	/Пр/	2	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.9	/Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.10	Техника эстафетного бега /Тема/	3	0				
1.11	/Пр/	3	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.12	Строевые упражнения /Тема/	3	0				
1.13	/Пр/	3	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.14	/Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.15	Общеразвивающие упражнения. /Тема/	4	0				
1.16	/Пр/	4	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.17	Техника акробатических упражнений. /Тема/	4	0				
1.18	/Пр/	4	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.19	/Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.20	Техника игры в волейбол /Тема/	5	0				
1.21	/Пр/	5	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.22	Техника игры в баскетбол. /Тема/	5	0				
1.23	/Пр/	5	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		

1.24	/Зачёт/	5	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
------	---------	---	---	----------------------	----------	--	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Понятие АФК (предмет, цель, задачи, содержание)
2. Педагогические функции АФК.
3. Социальные функции АФК.
4. Социальные принципы АФК.
5. Общепедагогические принципы АФК.
6. Специально-методические принципы АФК.
7. Средства АФК.
8. Виды АФК.
9. АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ(включая инвалидов)
10. История развития АФК.
11. Развитие АФК среди лиц с поражением ОДА

### 5.2. Темы письменных работ

1. Развитие координационных способностей у школьников с умственной отсталостью.
2. Развитие координационных способностей у школьников с поражением ОДА.
3. Развитие координационных способностей у школьников с нарушением зрения.
4. Развитие координационных способностей у школьников с нарушением слуха.
5. Диагностика физического развития школьников с ограниченными возможностями здоровья.
6. Диагностика сопутствующих заболеваний у школьников (различных нозологических групп).
7. Методы обучения двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).
8. Средства восстановления в адаптивном спорте.
9. Использование методов психорегуляции в занятиях АФК.
10. Особенности физического развития школьников различных нозологических групп.
11. Формы организации АФК.
12. Развитие физических способностей школьников различных нозологических групп.

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Понятие «Физическая культура»
  - А) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это мера и способ физического развития человека
  - Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека
  - В) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей
2. Целью физической культуры является
  - А) Формирование физически совершенного человека.
  - Б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.
  - В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.
3. Двигательный навык – это:
  - А) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.
  - Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.
  - В) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.
4. Двигательное умение – это:
  - А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.
  - Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.
  - В) Владение техникой на уровне интуиции.
5. Этапы формирования двигательных навыков:
  - А) Знание, навык, умение.
  - Б) Знание, умение, навык.
  - В) Умение, знание, навык

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные работы, тесты, задачи.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.2. Дополнительная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<p>Обучение по дисциплине (модулю) Адаптивная физическая культура предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические/семинарские) и самостоятельной работы студентов. Практические/семинарские занятия дисциплины могут проводиться в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, и навыков; оценки достижения компетенций.</p> <p>Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;</li> <li><input type="checkbox"/> ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);</li> <li><input type="checkbox"/> ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;</li> <li><input type="checkbox"/> записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.</li> </ul> <p>Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;</li> <li><input type="checkbox"/> подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;</li> <li><input type="checkbox"/> понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;</li> <li><input type="checkbox"/> готовиться к практическим/семинарским занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы;</li> <li><input type="checkbox"/> рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения;</li> </ul> <p>Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> программой дисциплины;</li> <li><input type="checkbox"/> перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;</li> <li><input type="checkbox"/> тематическими планами лекций, семинарских занятий;</li> <li><input type="checkbox"/> учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;</li> <li><input type="checkbox"/> перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;</li> <li><input type="checkbox"/> перечнем вопросов (вопросов к зачету).</li> </ul>			