

**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 z44.03.01\_ЗФО\_2023\_ДО.plx  
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 306

контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 10

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Практические	6	6	4	4	2	2	12	12
Итого ауд.	6	6	4	4	2	2	12	12
Контактная работа	6	6	4	4	2	2	12	12
Сам. работа	118	118	120	120	68	68	306	306
Часы на контроль	4	4	4	4	2	2	10	10
Итого	128	128	128	128	72	72	328	328

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

Рецензент(ы):  
*Директор, Дятлова М.В.*

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 31.05.2023 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	/Ср/	1	39	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.3	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.4	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Тема/	1	0				
1.5	/Ср/	1	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.6	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.7	Техника прыжка в длину с разбега /Тема/	1	0				
1.8	/Ср/	1	39	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.9	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.10	/Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.11	Техника эстафетного бега. /Тема/	2	0				
1.12	/Ср/	2	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.13	/Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.14	Строевые упражнения /Тема/	2	0				
1.15	/Ср/	2	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.16	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.17	Общеразвивающие упражнения. /Тема/	2	0				
1.18	/Ср/	2	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.19	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.20	/Зачёт/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.21	Техника акробатических упражнений. /Тема/	3	0				
1.22	/Ср/	3	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		

1.23	/Пр/	3	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.24	Техника игры в волейбол /Тема/	3	0				
1.25	/Ср/	3	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.26	/Пр/	3	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.27	Техника игры в баскетбол. /Тема/	3	0				
1.28	/Ср/	3	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1Л3.1		
1.29	/Зачёт/	3	2	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. Общепедagogические 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
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
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
Л2.1	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишников 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

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спорт зал	1 Спортзал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	
2 Спорт зал	учебная аудитория для проведения занятий семинарского и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся и к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;
- выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическим/семинарским занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы;
- рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации

обучения;

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:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов (вопросов к зачету).