

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.11.2022 15:18:29  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования  
**«Российская международная академия туризма»**

---

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма  
Принято Ученым Советом

УТВЕРЖДАЮ

15 июня 2022 г.

Первый проректор

Протокол № 02-06-03

\_\_\_\_\_ В.Ю. Питюков

14 июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Адаптивная физическая культура»**

по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды  
квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
**Б1.УОО.ДВ.12.03**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
25.05.2022 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.

к.п.н., зав.кафедрой

Химки 2022

## 1. Цель и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура».

*Задачи дисциплины:*

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработка и реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;

- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

- организация дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности обучающегося с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализация программ мейнстриминга в вузе: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

## 2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Поддерживает должный уровень	<i>Знать:</i> виды физических упражнений; научно-

	<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности</p> <p><b>УК-7.2.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p>	<p>практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Уметь:</b> -применять на практике разнообразные средства деятельности 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 здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть:</b> -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
--	---	---	--

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	318	64	72	64	72	46
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	298	60	68	60	68	42
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми	10	2	2	2	2	2

организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)						
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	10	2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	10	2	2	2	2	2
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)						
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	10	2	2	2	2	2
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет					
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы</b>	328	66	74	66	74	48

#### 4.2. Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	70	14	28	28
занятия лекционного типа (ЗЛТ)				
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))				
практические занятия (ЗСТ ПР)	50	10	20	20
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	10	2	4	4
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)				
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	10	2	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	258	54	112	92
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	248	52	104	84
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	20	2	8	8
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет			

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	68	140	120

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	<b>Практический</b>	
1	Практико-методические занятия	<p>Исследование физического развития. Стандарты и индексы.</p> <p>Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Адаптивный фитнес. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения). Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие,</p>

		<p>маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	<p>Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной деятельности.</p>
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	<p>Обучение элементам техники спортивных игр. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</p> <p>Использование элементов оздоровительных систем на</p>

		<p>занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</p> <p>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p>
6	<p>Аэробика (адаптированная, соответствия нозологией, имеющимися функциональными физическими ограничениями)</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Использование методов и средств физической культуры и аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРО
				Итого	в том числе			
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
1	Практико-методические занятия	УК-7	48	48			48	
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	50	50			50	
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	50	50			50	



4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	УК-7	50	50			50		
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	50	50			50		
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	50	50			50		
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	10	10				10	
	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	УК-7	20	10				10	10
	Всего часов		328	318			298	20	10

### 5.2.2. Очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРО	
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)		ГК/ПА
1	Практико-методические занятия	УК-7	48	8			8		40
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	48	8			8		40
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	48	8			8		40
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	УК-7	48	8			8		40
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	48	8			8		40
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	48	10			10		38
	групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими	УК-7	10	10				10	

работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)								
Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	30	10				10	20
Всего часов		328	70			50	20	258

## 6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

### 6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

#### Тема 1. Практико-методические занятия.

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения на развитие скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
4. Упражнения на развитие внимания;
5. Упражнения на гибкость;
6. Упражнения на формирование осанки;
7. Упражнения на развитие мышц спины;
8. Упражнения на развитие мышц рук;
9. Упражнения для развития мелкой моторики рук;
10. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
11. Функциональная проба (тест Рюффье);
12. Ортостатическая функциональная проба;

### 13. Проба Штанге, проба Генчи.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
4. Подтягивание на перекладине (юноши);
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
7. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

#### **Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Ходьба, скандинавская ходьба;
2. Легкий бег, бег трусцой;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
5. Челночный бег 3x10м.

#### **Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

#### **Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

#### **Волейбол**

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Поддача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками.

#### **Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
4. Обманные движения.

#### **Настольный теннис**

1. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
2. Удар без вращения – «толчок»;
3. Удар с нижним вращением – «подрезка»;
4. Удар с верхним вращением – «накат».

### **Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
3. Прыжки через скакалку.
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
5. Упражнения используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
6. Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

### **Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности.

товленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения локального и регионального характера;
2. Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
3. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
4. Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад;
8. Упражнения танцевального характера;
9. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
10. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
11. Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

### **Тема 1. Практико-методические занятия.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам исследование физического развития. Оценки функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики).

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения на развитие скорости реакции;
- Упражнения на развитие чувства времени;
- Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
- Упражнения на развитие внимания;
- Упражнения на гибкость;
- Упражнения на формирование осанки;
- Упражнения на развитие мышц спины;
- Упражнения на развитие мышц рук;
- Упражнения для развития мелкой моторики рук;
- Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
- Функциональная проба (тест Рюффье);
- Ортостатическая функциональная проба;
- Проба Штанге, проба Генчи.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- Подтягивание на перекладине (юноши);
- Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
- Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
- Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

### **Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по показаниям и противопоказаниям выполнения легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Ходьба, скандинавская ходьба;
- Легкий бег, бег трусцой;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
- Челночный бег 3x10м.

### **Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. Адаптивные игры: бочке, голбол и другие.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

#### **Баскетбол**

- Ловля и передача мяча;
- Ведение мяча одной рукой;
- Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

#### **Волейбол**

- Исходное положение (стойки), перемещения;
- Верхняя передача мяча,
- Поддача мяча, нападающий удар;
- Прием мяча снизу двумя руками.

#### **Футбол**

- Удары по мячу с места, по катящему мячу;
- Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
- Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
- Обманные движения.

#### **Настольный теннис**

- Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
- Удар без вращения – «толчок»;
- Удар с нижним вращением – «подрезка»;
- Удар с верхним вращением – «накат».

### **Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по формированию навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Общеразвивающие упражнения;
- Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
- Прыжки через скакалку.
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Упражнения используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
- Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

### **Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по особенностям содержания занятий по аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения локального и регионального характера;
- Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
- Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
- Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
- Мах прямой ногой вперед;
- Прыжок ноги врозь вместе;
- Выпад;
- Упражнения танцевального характера;
- Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
- Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
- Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

### **6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации**

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

### **7. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.



## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1. Основная литература**

#### **ЭБС:**

1. Цуцаева, М.В. Валеологические аспекты преподавания физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: уч. пос. / М.В. Цуцаева, Т.Н. Власова, Л.И. Зуб. – Волгоград: ВГАУ, 2020.  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611232>
2. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки: уч. пос. / В. В. Мякотных. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: уч. пособие/ А.В. Куршев. – Казань: КНИТУ, 2019.  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612414>
2. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): уч.пос. / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>
3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: уч. пос. / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>
4. Куршев, А.В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: уч. пос. / А.В. Куршев. – Казань: КНИТУ, 2018.  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612413>
5. Адаптация и здоровье: курс лекций / сост. Н.Г. Блинова, А.И. Федоров. – Кемерово: КГУ, 2018. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495158>

## **9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных**

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation.

### **9.2. Обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## **10. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

## **11. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. Корпоративная информационная система «КИС».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает:

- для проведения занятий лекционного типа учебные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющие выход в сеть Интернет);

- для проведения практических занятий - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, а также различный спортивный инвентарь соответствующий разделам учебной дисциплины и необходимый для сдачи нормативов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС РМАТ.

РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).