

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.09.2023 14:29:58  
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

29 июня 2023 г.

Первый проректор

Протокол № 02-06-03

\_\_\_\_\_ В.Ю. Питюков

28 июня 2023 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  
31.05.2023 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.

к.п.н., зав.кафедрой

Химки 2023

## 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><br/>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><br/>-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><br/>-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<br/>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<br>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>в с и</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 (ЛР) |     |
| 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. Подача 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. Подачи 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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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).