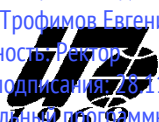


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.11.2021 11:56:41  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



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

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

15 июня 2022 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

\_\_\_\_\_ В.Ю. Питюков

16 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)  
Адаптивная физическая культура»**

по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Б1.УОО.ДВ.08.03**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
25 мая 2022 г. протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.  
к.п.н., доцент, кафедры физического  
воспитания и спортивного туризма

Химки  
2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), обязательными при реализации основных профессиональных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» образовательными учреждениями высшего образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе основной профессиональной образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению «Государственное и муниципальное управление» в качестве дисциплины по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*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 настроя;
- 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 мэйнстриминга 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.	УК-7 Способен поддерживать	УК-7.1. Поддерживает долж-	Знает: - научно-практические

здоровьесбережение)	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ный уровень физической подготовленности.</p> <p>для обеспечения полноценной социальной деятельности</p> <p>УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности.</p> <p>для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p>	<p>основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>
---------------------	--	--	---

### 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	64	64	72	54
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	298	60	60	60	68	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	10	2	2	2	2	2

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>	<b>328</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>56</b>

#### 4.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	50	10	20	20
занятия лекционного типа (ЗЛТ)				
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))				
практические занятия (ЗСТ ПР)	30	6	12	12
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>	278	54	112	112
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	258	50	104	104
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	20	4	8	8
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет			
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы</b>	<b>328</b>	<b>64</b>	<b>132</b>	<b>132</b>

## 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. 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 профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методика). 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, 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</p>

		аэробики. Упражнения на координацию движений. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	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.
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	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.
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: 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. 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, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. 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.
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	<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)	ГК/ПА	
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)	УК-7	10	10				10	



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)								
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	УК-7	20	10				10	10
<b>Всего часов</b>		<b>328</b>	<b>318</b>			<b>298</b>	<b>20</b>	<b>10</b>

### 5.2.2. 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)	
1	Практико-методические занятия	УК-7	42	4		4		38
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	48	4		4		44
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	48	4		4		44
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	УК-7	50	6		6		44
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	50	6		6		44
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	50	6		6		44
	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	30	10			10	20
	<b>Всего часов</b>		<b>328</b>	<b>50</b>		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>278</b>

### 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 Рюфье);
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 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 - поднимание 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: бочче, 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,
- Подача 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**

- Подачи 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 - поднимание 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 – жестах, 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

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. 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>

3. 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>

### Дополнительная:

1. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: уч. Пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва; Берлин: директ-медиа, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>

2. Куршев, А.В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: уч. Пособие / А.В. Куршев. – Казань: КНИТУ, 2018. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612413>

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.

1. <http://www.russiatourism.ru> - официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития;

2. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;

3. <http://www2.unwto.org/ru> - официальный сайт Всемирной туристской организации;

4. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;

5. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;

6. [Science Alert](#) является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;

7. [Science Publishing Group](#) электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники,

информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

## **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».
4. Антиплагиат ВУЗ. Система обнаружения текстовых заимствований.
5. Kaspersky Endpoint Security

## **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 специальности 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: Спортивный комплекс: Спортивный зал. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные 10 шт. Футбольное поле (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками). На стадионе оборудованы футбольное поле с воротами, беговые дорожки, элементы полосы препятствий (препятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»). Гимнастический зал. Гимнастические скамейки, зеркала, станок для растяжки, степы и коврики для фитнеса и аэробики, скакалки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены персональными компьютерами (10шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, комплектом мебели.

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).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

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).

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Следующие записи относятся к п.п.
Автор к.п.н. Баранов Е.И.