

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДЭ.01.03 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) «Графический дизайн»

Форма обучения: очная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) «Графический дизайн» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1015.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков от «21» марта 2025 г., протокол №7.

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от «02» апреля 2025 г., протокол №3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Содержание дисциплины	6
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	12
6. Лабораторные занятия	15
7. Практические занятия.....	15
8. Тематика курсовых работ (проектов).....	18
9. Самостоятельная работа студента	18
10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	26
11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	26
12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.....	27
13. Материально–техническое обеспечение дисциплины	27
Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)	28

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования генетически заложенных и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи освоения дисциплины:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков, качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) «Графический дизайн»

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7	Физическая культура и спорт	-	-

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие; Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта.
	УК-7.2 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности; Уметь: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств; Владеть: жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.) и навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак. часов					
		Всего	По семестрам				
			2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		161	33	35	33	33	27
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		156	32	34	32	32	26
• занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-
• занятия семинарского типа:		156	32	34	32	32	26
- практические занятия		156	32	34	32	32	26
- лабораторные занятия		-	-	-	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-	-	-	-	-
Консультации		2,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		2,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего		167	75	19	25	21	27
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами		40	20	5	5	5	5
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет		39	20	5	5	5	5
- подготовка к практическим занятиям		53	20	4	10	6	12
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации		35	15	5	5	5	5
3.Промежуточная аттестация: зачет		-	-	-	-	-	-
ИТОГО:	ак. часов	328	108	54	58	54	54
Общая трудоемкость	зач. ед.	-	-	-	-	-	-

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Адаптивное физическое воспитание

Тема 1.1 Предмет и задачи адаптивного физического воспитания

Формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, потребности в осуществлении здорового образа жизни.

Тема 1.2 Организация адаптивного физического воспитания

Дошкольные образовательные учреждения. Оздоровительно-оздоровительные образовательные учреждения санаторного типа. До профессиональное образование. Профессиональное начальное образование. Среднее профессиональное образование. Профессиональное высшее образование.

Тема 1.3 Классификация средств и методов адаптивного физического воспитания

Физические упражнения. Подвижные и спортивные игры, элементы хореографии. Гигиенические факторы - режим дня сна, труда и отдыха, питание. Естественные факторы природы - средство закаливания

Раздел 2. Адаптивная двигательная рекреация

Тема 2.1 Функции адаптивной двигательной рекреации.

Гедонистическая функция. Лечебно-восстановительная. Рекреационно-оздоровительная функция. Ценностно - ориентированная функция. Спортивная и соревновательная. Творческая функция.

Тема 2.2 Основная задача адаптивной двигательной рекреации

Получение удовольствия от движения. Повышения настроения от занятий физическими упражнениями.

Тема 2.3 Направления адаптивной двигательной рекреации

Направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время, какого либо вида деятельности, труд, учеба, спорт и другое.

Раздел 3. Адаптивный спорт

Тема 3.1 Функции и задачи адаптивного спорта

Основная задача адаптированного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида приобщении его к общественно историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных , технологических интеллектуальных и др. ценностей физической культуры

Тема 3.2 Направления развития адаптивного спорта

Параолимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское

Тема 3.3 Параолимпийское движение

Международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью

Тема 3.4 Сурдлимпийское движение

Спортивные состязания высокого уровня, которые устраиваются для спортсменов страдающих нарушением слуха

Раздел 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности

Тема 4.1 Основная цель креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности

Обеспечение возможности для творческого и самовыражения

Тема 4.2 Функции креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности

Творческая развивающая воспитательная и личностно-ориентационная

Тема 4.3 Характерные черты креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности

Творчество, стремление познанию нового, неизведанного

Раздел 5. Коррекция недостатков физического развития

Тема 5.1 Коррекция недостатков дыхательной системы

Техника контролируемого дыхания

Тема 5.2 Профилактика инфекций и респираторных заболеваний

Универсальная профилактика инфекционных заболеваний-иммунизация

Тема 5.3 Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки

Стоя у стены, вытянуть руки в перед. Поднять прямую ногу в перед, не теряя касания со стеной

Тема 5.4 Специальные корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища

Поднять обе ноги и держать 15 секунд

Медленно сгибать и разгибать ноги.

Тема 5.5 Коррекция различных форм сердечно-сосудистой недостаточности дыхательной системы

Заболевание сердечно-сосудистой системы.

Раздел 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы

Тема 6.1 Положение о медицинской реабилитации

Настоящий порядок устанавливает правило организации медицинской реабилитации

Тема 6.2 Применение комплексной физической активности больных сердечно-сосудистой патологией

Тема 6.3 Этапность дыхательной гимнастики

Принять позу и зафиксировать ее, расслабиться, сделать вдох, выполнить дыхательное упражнение, отдохнуть после упражнения

Тема 6.4 Утренняя и общеразвивающая гимнастика

Потягивание наклоны в стороны, круговые движения приседания , прыжки, спокойная ходьба

Раздел 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений

Тема 7.1 Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением зрения

Базовый (эталонный), развивающий , закрепляющий.

Тема 7.2 Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением слуха

Личностно ориентированные технологии , технологии социальной интеграции , технологии модульного обучения

Тема 7.3 Обучение новым разнообразным движением с постепенным увеличением их коррекционных сложности

Обучении новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.

Тема 7.4 Воспитание способностей перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющийся обстановки

Применение в базовом и физическом воспитании , а так же в игровых видах спорта и единоборствах.

Тема 7.5 Повышение пространственной, временной и силовой точности движения на основе двигательных ощущений и –восприятия

Раздел 8. Подвижные игры.

Тема 8.1 Подвижные игры для студентов с нарушением слуха

Игра «Три стихии», «печатающая машинка» «запрещенный цвет» «зеркало» «веревочка»

Тема 8.2 Подвижные игры для студентов с нарушением зрения

«Колобок», «зайчики», «космонавты»

Тема 8.3. Подвижные игры для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Кто донесет мяч, упражнение с мешочками, самый меткий

Раздел 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Тема 9.1 Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности

Охрана и укрепление здоровья, достижение полноценного физического развития

Тема 9.2 Методологические основы оздоровительной гимнастики

Абсолютное здоровье, надежный двигательный потенциал, устойчивый комплекс психических качеств, не имеющих патологий.

Тема 9.3 Методические принципы оздоровительно - развивающей гимнастики

Необходимость, целесообразность, адекватность, комплексность воздействий, рациональность построения стимулирование интереса

Тема 9.4 Виды гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности

Ритмическая гимнастика, водная гимнастика, восточная система оздоровительной гимнастики, оздоровительный фитнес

Тема 9.5. Методические указания к выполнению гимнастических упражнений

Раздел 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды

Тема 10.1 Показания и противопоказания к выполнению легко-атлетических упражнений

Резко выраженные отставания в физическом развитии, препятствующее выполнению упреждений и нормативов; резкая диспропорция между длиной конечностей и туловища

Тема 10.2 Ходьба и её разновидности

Ходьба на носках, на пятках, гимнастический шаг, с крестный шаг, бег, скандинавская ходьба

Тема 10.3 Бег и его разновидности

Спринт, бег на среднее, длинные дистанции, барьерный бег и эстафетный

Раздел 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

Тема 11.1 Цель форм адаптивная физическая подготовка

Обеспечение оптимального уровня жизнедеятельности организма пациента с ограниченными возможностями, а так же его полноценная интеграция в социум

Тема 11.2 Занятие в режиме учебного дня

Бесплатное питание с 1-11 класс, 2 перемены по 20 минут

Тема 11.3 Физкультминутки в обще-образовательных занятиях

Упражнение по формированию и укреплению зрения, мышц рук и упражнения для ног

Тема 11.4 Физкультурные праздники: викторины и конкурсы

«Солнце воздух и вода- наши верные друзья» , « день здоровья», «праздник чистюль» « в гостях у Айболита»

Тема 11.5 Занятия ЛФК в лечебных учреждениях

Гимнастические, спортивно прикладные виды, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Раздел 12. Аэробика (адаптивная)

Тема 12.1 Фитбол – аэробика

Занятие со специальным мячом большого размера

Тема 12.2 Использование средств -аэробики в адаптивной физической культуре

Передвижение, общеразвивающие упражнения, без предметов и с предметами и с нарядными

Тема 12.3 Танцевальная аэробика как средство повышения адаптивных возможностей студентов

Проведение танцевальной аэробики на открытом воздухе и на льду

Раздел 13. Спортивные игры (адаптивные виды)

Тема 13.1 Баскетбол в инвалидной коляске

Это баскетбол, в который играют люди с различными физическими недостатками, которые лишают их права заниматься физическими упражнениями

Тема 13.2 Голбол

Командный вид спорта, разработанный специально для спортсменов с нарушением зрения

Тема 13.3 Волейбол сидя

Для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата

Тема 13.4 Радиальный баскетбол

Игра напоминающая современный баскетбол в ней участвуют по 3 игрока

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
Раздел 1. Адаптивное физическое воспитание					
1.1	Предмет и задачи адаптивного физического воспитания	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
1.2	Организация адаптивного физического воспитания	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
1.3	Классификация средств и методов адаптивного физического воспитания	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 2. Адаптивная двигательная рекреация					
2.1	Функции адаптивной двигательной рекреации.	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
2.2	Основная задача адаптивной двигательной рекреации	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
2.3	Направления адаптивной двигательной рекреации	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 3. Адаптивный спорт					
3.1	Функции и задачи адаптивного спорта	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
3.2	Направления развития адаптивного спорта	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
3.3	Паралимпийское движение	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
3.4	Сурдлимпийское движение	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности					
4.1	Основная цель креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
4.2	Функции креативных телесно- ориентированных видов двигательной активности	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
4.3	Характерные черты креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 5. Коррекция недостатков физического развития					
5.1	Коррекция недостатков дыхательной системы	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
5.2	Профилактика инфекций и респираторных заболеваний	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
5.3	Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки	-	2	2	УК-7.1 УК-7.2
5.4	Специальные корригирующие	-	2	2	УК-7.1

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
	упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища				УК-7.2
5.5	Коррекция различных форм сердечно-сосудистой недостаточности дыхательной системы	-	2	2	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы					
6.1	Положение о медицинской реабилитации	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
6.2	Применение комплексной физической активности больных сердечно-сосудистой патологии	-	2	2	УК-7.1 УК-7.2
6.3	Этапность дыхательной гимнастики	-	2	2	УК-7.1 УК-7.2
6.4	Утренняя и общеразвивающая гимнастика	-	4	2	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений					
7.1	Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением зрения	-	-	5	УК-7.1 УК-7.2
7.2	Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением слуха	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
7.3	Обучение новым разнообразным движением с постепенным увеличением их коррекционных сложности	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
7.4	Воспитание способностей перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющийся обстановки	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
7.5	Повышение пространственной, временной и силовой точности движения на основе двигательных ощущений и – восприятия	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 8. Подвижные игры					
8.1	Подвижные игры для студентов с нарушением слуха	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
8.2	Подвижные игры для студентов с нарушением зрения	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
8.3	Подвижные игры для студентов с нарушением опорно- двигательного аппарата	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
Раздел 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК					
9.1	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
9.2	Методологические основы оздоровительной гимнастики	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
9.3	Методические принципы оздоровительно- развивающей гимнастики	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
9.4	Виды гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
9.5	Методические указания к выполнению гимнастических упражнений	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды					
10.1	Показания и противопоказания к выполнению легко- атлетических упражнений	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
10.2	Ходьба и её разновидности	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
10.3	Бег и его разновидности	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды					
11.1	Цель форм адаптивная физическая подготовка	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
11.2	Занятие в режиме учебного дня	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2
11.3	Физкультминутки в обще- образовательных занятиях	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
11.4	Физкультурные праздники: викторины и конкурсы	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
11.5	Занятия ЛФК в лечебных учреждениях	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 12. Аэробика (адаптивная)					
12.1	Фитбол - аэробика	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
12.2	Использования средств аэробики в адаптивной физической культуре	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
12.3	Танцевальная аэробика как средство повышения адаптивных возможностей студентов	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
Раздел 13. Спортивные игры (адаптивные виды)					
13.1	Баскетбол в инвалидной коляске	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
13.2	Голбол	-	2	4	УК-7.1

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
					УК-7.2
13.3	Волейбол сидя	-	2	4	УК-7.1 УК-7.2
13.4	Радиальный баскетбол	-	2	2	УК-7.1 УК-7.2
	Итого	-	156	167	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1.	Раздел 1. Адаптивное физическое воспитание	Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов. Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию. Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.	12	-	-
2.	Раздел 2. Адаптивная двигательная рекреация	Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.	12	-	-
3.	Раздел 3. Адаптивный спорт	Адаптивный спорт Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов. Классификация основных	16	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
		направлений адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта. Специальное олимпийское движение			
4.	Раздел 4. Креативные (художественно- музыкальные) телесно- ориентированные виды двигательной активности	Креативные (художественно- музыкальные) телесно- ориентированные виды двигательной активности Конкретизация целей и задач креативных телесно- ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов.	12	-	-
5.	Раздел 5. Коррекция недостатков физического развития	Коррекция недостатков физического развития Депривацией зрения. Коррекция скованности и ограниченности движений. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства. Нетрадиционные формы занятий	14	-	-
6.	Раздел 6. Активизация функций сердечно- сосудистой системы	Улучшение и укрепление опорно- двигательного аппарата. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр	12	-	-
7.	Раздел 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	Развитие межпредметных знаний. Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр. Развитие физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты. Развитие ловкости и выносливости. Развитие гибкости и координации.	16	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
8.	Раздел 8. Подвижные игры.	Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с предметами. Эстафеты без предметов. Эстафеты с предметами. Характеристика адаптивных подвижных игр.	12	-	-
9.	Раздел 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Комплексы лечебной физической культуры ЛФК. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.	16	-	-
10.	Раздел 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	Легкоатлетические упражнения и их разновидности. Бег. Ходьба. Бег трусцой. Скандинавская ходьба. Виды и элементы видов двигательной активности. Аэробика (адаптивная) Упражнения под музыку. Фитбол-гимнастика Закрепление материала. Виды и элементы видов двигательной активности.	12	-	-
11.	Раздел 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Развитие физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Развитие выносливости и координации Строевые упражнения. Развитие обучение ловкости	14	-	-
12.	Раздел 12. Аэробика (адаптивная)	Упражнения под музыку. Фитбол-гимнастика Выполнение комплекса по музыку. Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках. Разучивание базовых шагов аэробики в связках.	6	-	-
13.	Раздел 13. Спортивные игры (адаптивные вид)	Обучение основным специальным приемам овладения техникой. Индивидуальные упражнения в парах. Адаптивные игры. Игры: бочче, голбол. Баскетбол. Футбол.	8	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
		Волейбол.			
	Итого		156	-	-

8. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Методические материалы:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре. Адаптивная физическая культура» направлена на:

- усвоение новых, углубление и повторение ранее приобретенных знаний с целью их обобщения и систематизации;
- практическое применение знаний с целью их углубления, расширения, обобщения и систематизации;
- формирование и совершенствование практических умений и компетенций.

Краткие рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Успешное усвоение дисциплины предполагает большой, упорный, серьезный, систематический труд студентов. Важнейшая его составная часть – выполнение разных видов самостоятельной работы.

1. Составление опорного конспекта на основе изученной основной и дополнительной учебной литературы. В опорном конспекте за основу берется содержание темы, вопросы для обсуждения.

Этапы работы.

1.1 Конспектирование делается только после того, как прочитан или усвоен материал для конспектирования.

1.2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта. По этому плану и будет строиться конспект далее.

1.3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в материалах для конспекта, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях.

Раздел 1. Адаптивное физическое воспитание

Тема 1.1 Предмет и задачи адаптивного физического воспитания

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Предмет и задачи адаптивного физического воспитания»

Тема 1.2 Организация адаптивного физического воспитания

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Организация адаптивного физического воспитания»

Тема 1.3 Классификация средств и методов адаптивного физического воспитания

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Классификация средств и методов адаптивного физического воспитания»

Раздел 2. Адаптивная двигательная рекреация

Тема 2.1 Функции адаптивной двигательной рекреации.

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Функции адаптивной двигательной рекреации»

Тема 2.2 Основная задача адаптивной двигательной рекреации

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Основная задача адаптивной двигательной рекреации»

Тема 2.3 Направления адаптивной двигательной рекреации

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Направления адаптивной двигательной рекреации»

Раздел 3. Адаптивный спорт

Тема 3.1 Функции и задачи адаптивного спорта

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Функции и задачи адаптивного спорта»

Тема 3.2 Направления развития адаптивного спорта

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Направления развития адаптивного спорта»

Тема 3.3 Параолимпийское движение

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Параолимпийское движение»

Тема 3.4 Сурдлимпийское движение

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Сурдлимпийское движение»

Раздел 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности

Тема 4.1 Основная цель креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Основная цель креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности»

Тема 4.2 Функции креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Функции креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности»

Тема 4.3 Характерные черты креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Характерные черты креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности»

Раздел 5. Коррекция недостатков физического развития

Тема 5.1 Коррекция недостатков дыхательной системы

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Коррекция недостатков дыхательной системы»

Тема 5.2 Профилактика инфекций и респираторных заболеваний

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Профилактика инфекций и респираторных заболеваний»

Тема 5.3 Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки»

Тема 5.4 Специальные корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Специальные корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища»

Тема 5.5 Коррекция различных форм сердечно-сосудистой недостаточности дыхательной системы

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Коррекция различных форм сердечно-сосудистой недостаточности дыхательной системы»

Раздел 6. Активизация функций сердечно-сосудистой системы

Тема 6.1 Положение о медицинской реабилитации

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Положение о медицинской реабилитации»

Тема 6.2 Применение комплексной физической активности больных сердечно-сосудистой патологией

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Применение комплексной физической активности больных сердечно-сосудистой патологией»

Тема 6.3 Этапность дыхательной гимнастики

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Этапность дыхательной гимнастики»

Тема 6.4 Утренняя и общеразвивающая гимнастика

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Утренняя и общеразвивающая гимнастика»

Раздел 7. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений

Тема 7.1 Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением зрения

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением зрения»

Тема 7.2 Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением слуха

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Развитие коррекционных способностей у студентов с нарушением слуха»

Тема 7.3 Обучение новым разнообразным движением с постепенным увеличением их коррекционных сложности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Обучение новым разнообразным движением с постепенным увеличением их коррекционных сложности»

Тема 7.4 Воспитание способностей перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Воспитание способностей перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки»

Тема 7.5 Повышение пространственной, временной и силовой точности движения на основе двигательных ощущений и –восприятия

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Повышение пространственной, временной и силовой точности движения на основе двигательных ощущений и восприятия»

Раздел 8. Подвижные игры

Тема 8.1 Подвижные игры для студентов с нарушением слуха

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Подвижные игры для студентов с нарушением слуха»

Тема 8.2 Подвижные игры для студентов с нарушением зрения

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Подвижные игры для студентов с нарушением зрения»

Тема 8.3. Подвижные игры для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Подвижные игры для студентов с нарушением с опорно-двигательным аппаратом»

Раздел 9. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Тема 9.1 Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности»

Тема 9.2 Методологические основы оздоровительной гимнастики

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Методологические основы оздоровительной гимнастики»

Тема 9.3 Методические принципы оздоровительно - развивающей гимнастики

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Методические принципы оздоровительно - развивающей гимнастики»

Тема 9.4 Виды гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Виды гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности»

Тема 9.5. Методические указания к выполнению гимнастических упражнений

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Методические указания к выполнению гимнастических упражнений»

Раздел 10. Легкая атлетика адаптивные формы и виды

Тема 10.1 Показания и противопоказания к выполнению легко-атлетических упражнений

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Показания и противопоказания к выполнению легко-атлетических упражнений»

Тема 10.2 Ходьба и её разновидности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Ходьба и её разновидности»

Тема 10.3 Бег и его разновидности

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Бег и его разновидности»

Раздел 11. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

Тема 11.1 Цель форм адаптивная физическая подготовка

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Цель форм адаптивная физическая подготовка»

Тема 11.2 Занятие в режиме учебного дня

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Занятие в режиме учебного дня»

Тема 11.3 Физкультминутки в обще-образовательных занятиях

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Физкультминутки в обще-образовательных занятиях»

Тема 11.4 Физкультурные праздники: викторины и конкурсы

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Физкультурные праздники: викторины и конкурсы»

Тема 11.5 Занятия ЛФК в лечебных учреждениях

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Занятия ЛФК в лечебных учреждениях»

Раздел 12. Аэробика (адаптивная)

Тема 12.1 Фитбол – аэробика

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Фитбол – аэробика»

Тема 12.2 Использование средств аэробики в адаптивной физической культуре

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Использование средств -аэробики в адаптивной физической культуре»

Тема 12.3 Танцевальная аэробика как средство повышения адаптивных возможностей студентов

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Танцевальная аэробика как средство повышения адаптивных возможностей студентов»

Раздел 13. Спортивные игры (адаптивные виды)

Тема 13.1 Баскетбол в инвалидной коляске

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Баскетбол в инвалидной коляске»

Тема 13.2 Голбол

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Голбол»

Тема 13.3 Волейбол сидя

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Волейбол сидя»

Тема 13.4 Радиальный баскетбол

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Радиальный баскетбол»

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

основная, дополнительная литература

1. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента.: учебное пособие / А. А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>

2. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

ЭБС Book.ru - <https://www.book.ru>

Электронный каталог Университета — Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All Lng Lic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Система тестирования INDIGO.

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

Интернет-браузеры ЯндексБраузер – свободно-распространяемое ПО

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для самостоятельной работы студентов.

Спортивный зал для проведения практических занятий со следующим оборудованием:

скамейка гимнастическая,

стенка гимнастическая шведская, скамья для пресса,

сетка волейбольная,

стойки волейбольные с сеткой и антеннами,

ковёр для борьбы,

теннисный стол,

стойка передвижная д/баскетбола,

сетка мини-футбольная,

мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные),

кегли, гантели, диски, скакалки

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры

от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом ____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____