

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2024 15:25:17
Уникальный программный ключ:
b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708b0c8c105

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптивная физическая культура»

Уровень освоения основной
профессиональной
образовательной программы

академический бакалавриат

Направление подготовки

46.03.01 «История»

Профиль

История культуры и искусства.

Формы обучения

очная

Нормативный срок
освоения ОПОП

4 года

Институт

филиал РГУ им. А.Н. Косыгина в Твери

Кафедра

Гуманитарных наук и дизайна

Рабочая программа учебной дисциплины основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 9 от 24.05.2024 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Доцент

Д.А. Цуркан

Заведующий кафедрой:

Д.А. Цуркан



1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Адаптивная физическая культура включена в вариативную часть (дисциплины по выбору) блока Б1.В.ДВ.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенций в соответствии с ФГОС ВО
1	2
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Структура учебной дисциплины для обучающихся очной формы обучения

Таблица 2.1

Структура и объем дисциплины		Объем дисциплины по семестрам						Общая трудоемкость
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	
Объем дисциплины в зачетных единицах								
Объем дисциплины в часах		51	54	51	54	51	67	328
Аудиторные занятия (всего)								
в том числе в часах:	Лекции (Л)							
	Практические занятия (ПЗ)	51	54	51	54	51	67	328
	Семинарские занятия (С)							
	Лабораторные работы (ЛР)							
	Индивидуальные занятия (ИЗ)							
Самостоятельная работа студента в семестре, час								
Самостоятельная работа студента в период промежуточной аттестации, час								
Форма промежуточной аттестации								
	Зачет (зач.)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
	Дифференцированный зачет (диф.зач.)							
	Экзамен (экз.)							
	Курсовая работа (курсовой проект)							

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины для очной формы обучения

Таблица 3.1

Наименование раздела учеб- ной дисци- плины (моду- ля)	Лекции		Наименование практических занятий		Наименование лаборатор- ных работ		Итого по учебному плану	Форма текущего и промежу- точного контроля успевае- мости (оценочные средства)
	Тематика лекции	Трудоемкость, час	Тематика практического занятия	Трудоемкость, час	Тематика лабораторной работы	Трудоемкость, час		
Семестр №1								Текущий контроль успева- емости: <i>Практические занятия в интерактивной форме</i> Промежуточная аттестация: <i>зачет (Зач.)</i>
			Тема № 1. Основы теории Физической культуры и спорта. - работа с интернет - ресурсами и рекомендован- ной литературой; - разработка с участием пре- подавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического раз- вития (с постоянным мони- торингом); - самостоятель- ные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).	25			25	
			Тема № 2. Общеразвиваю- щие упражнения - работа с интернет - ресурсами и ре- комендованной литерату- рой; -разработка с участием	26			26	

			преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)					
Всего:			Всего:	51	Всего:		51	
Семестр №2								
			Тема № 3. Специальные упражнения - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и 6 22 системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)	27			27	
			Тема № 4. Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; -разработка с	27			27	

		участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)					
Всего:		Всего:	54	Всего:		54	
Семестр №3							
		Тема № 5. Лечебная ФК. Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям). - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; -разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)	26			26	
		Тема № 6. Современные оздоровительные системы. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной	25			25	

		литературой; -разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического 6 23 развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)					
	Всего:	Всего:	51	Всего:		51	
Семестр №4							
		Тема № 7. Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.). - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)	27			27	
		Тема № 8. Профессиональ-	27			27	

		но-прикладная физическая подготовка. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)					
Всего:		Всего:	54	Всего:		54	
Семестр №5							
		Тема № 9. Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной 6 24 различных заболеваниях). Восстановительные и реабилитационные мероприятия. литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией	51			51	

		преподавателя и ведением дневника самоконтроля)					
Всего:		Всего:	51	Всего:		51	
Семестр №6							
		Тема № 10. Контроль в про- цессе занятий физическими упражнениями - работа с интернет - ресурсами и ре- комендованной литерату- рой; -разработка с участием преподавателя индивиду- альных тренировочных про- грамм по коррекции физи- ческого развития (с посто- янным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнения- ми, различными видами спорта и системами физиче- ских упражнений (с обяза- тельной консультацией пре- подавателя и ведением дневника самоконтроля)	33			33	
		Тема № 11. Выполнение контрольных упражнений - работа с интернет - ресур- сами и рекомендованной литературой; -разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро- вочных программ по кор- рекции физического разви- тия (с постоянным монито- рингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной 4 25 консуль-	34			34	

		тацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)					
Всего:		Всего:	67	Всего:		67	

Таблица 3.2.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Самостоятельная работа обучающихся очной формы обучения

-

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1 Связь результатов освоения дисциплины с уровнем сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины

Таблица 5

Код компетенции	Уровни сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины	Шкалы оценивания компетенций
ОК-7	Пороговый: <u>Знать:</u> некоторые методы и принципы самостоятельной работы; отдельные методы изучения письменных источников, научной литературы. <u>Уметь:</u> организовывать свой рабочий день, не всегда равномерно распределяя умственную и физическую нагрузку; выстраивать логические, допуская незначительные ошибки. <u>Владеть:</u> некоторыми основными методами самоорганизации и самостоятельной работы для решения усложненных задач на основе приобретенных знаний, умений и навыков, использует комплексные подходы.	зачет
	Повышенный: <u>Знать:</u> все основные методы и принципы самостоятельной работы; методы изучения письменных источников, научной литературы. <u>Уметь:</u> организовывать свой рабочий день, равномерно распределяя умственную и физическую нагрузку. <u>Владеть:</u> основными методами самоорганизации и самостоятельной работы для решения усложненных задач на основе приобретенных знаний, умений и навыков, использует комплексные подходы, выполняет задание полностью, решает усложненные задачи.	зачет
	Высокий <u>Знать:</u> различные методы и принципы самостоятельной работы; методы изучения письменных источников, научной литературы. <u>Уметь:</u> организовывать свой рабочий день, равномерно распределяя умственную и физическую нагрузку. <u>Владеть:</u> различными методами самоорганизации и самостоятельной работы для решения усложненных задач на основе приобретенных знаний, умений и навыков, использует комплексные подходы, выполняет задание полностью, решает усложненные задачи.	зачет
ОК-8	Пороговый <u>Знать</u> основы формирования базовой физической культуры студента. <u>Уметь</u> самостоятельно заниматься различными видами спорта. <u>Владеть</u> некоторыми средствами физической культуры	зачет
	Повышенный <u>Знать</u> научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. <u>Уметь</u> управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта <u>Владеть</u> средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала	зачет
	Высокий <u>Знать</u> научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. <u>Уметь</u> управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта <u>Владеть</u> средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физи-	зачет

	ческой работоспособности.	
--	---------------------------	--

6.2 Оценочные средства для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Оценочные средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Таблица 6

Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля	Шкала оценивания
С нарушением слуха	Тесты, контрольные вопросы	Преимущественно письменная проверка	В соответствии со шкалой оценивания, указанной в Таблице 5
С нарушением зрения	Собеседования	Преимущественно устная проверка (индивидуально)	
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение тестов, контрольные вопросы дистанционно.	Письменная проверка, организация контроля с использованием информационно-коммуникационных технологий.	

7. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточный контроль (зачет) проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы билета и решения тестовых заданий.

1-ый семестр.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Социально - биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни студента.
6. Физическая культура в обеспечении здоровья.

2-ой семестр.

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3-ий семестр.

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр.

1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

3. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

5-6-ой семестры.

1. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 7

№ п/п	Наименование учебных аудиторий (лабораторий) и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы
170001, г. Тверь, ул. Спартака, д. 39		
1	Спортивный зал, № 14	Стенка шведская, турники на шведскую стенку, кольца баскетбольные, скамьи гимнастические, стол теннисный, гантели, маты гимнастические, обручи, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, подушка боксерская, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран
170100, г. Тверь, пер. Смоленский, д.1, корп. 2		
2	Помещение для самостоятельной работы студентов, в том числе, научно-исследовательской, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ, читальный зал библиотеки, № 26	Комплект учебной мебели, стеллажи для книг, персональные компьютеры с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации
3	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Шкаф, сейф, ноутбук, проектор, принтер лазерный, компьютер

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 8

№ п/ п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издан ия	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
9.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Варфоломеева З. С. Сапожников Н. И. Шивринская С. Е. Изаак С. И. Воробьев В. Ф.	Обучение двигательным дей- ствиям в адаптивной физической культуре	учебное посо- бие	М.: ФЛИНТА	207	https://znanium.com/bookread2.php?book=1032463	
2	Татарова С.Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоро- вый образ жизни студентов,		Москва : Научный кон- сультант	2017	https://znanium.com/bookread2.php?book=1023871	
9.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента	Учебное посо- бие	Сибирский федеральный университет	2011	http://znanium.com/bookread2.php?book=443255	
2	Чертов Н. В.	Физическая культура	Учебное посо- бие	ЮФУ	2012	http://znanium.com/bookread2.php?book=551007	

9.4 Информационное обеспечение учебного процесса

9.4.1. Ресурсы электронной библиотеки

- **ЭБС Znanium.com** научно-издательского центра «Инфра-М» <http://znanium.com/> (учебники и учебные пособия, монографии, сборники научных трудов, научная периодика, профильные журналы, справочники, энциклопедии);
Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <http://znanium.com/> (электронные ресурсы: монографии, учебные пособия, учебно-методическими материалы, выпущенными в Университете за последние 10 лет);
- **ООО «ИВИС»** <https://dlib.eastview.com> (электронные версии периодических изданий ООО «ИВИС»);
- **Web of Science** <http://webofknowledge.com/> (обширная международная универсальная реферативная база данных);
- **Scopus** <https://www.scopus.com> (международная универсальная реферативная база данных, индексирующая более 21 тыс. наименований научно-технических, гуманитарных и медицинских журналов, материалов конференций примерно 5000 международных издательств);
- **«SpringerNature»** <http://www.springernature.com/gp/librarians> (международная издательская компания, специализирующаяся на издании академических журналов и книг по естественнонаучным направлениям);
- **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** <https://elibrary.ru> (крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования);
- **ООО «Национальная электронная библиотека» (НЭБ)** <http://нэб.рф/> (объединенные фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровня, библиотек научных и образовательных учреждений);
- **«НЭИКОН»** <http://www.neicon.ru/> (доступ к современной зарубежной и отечественной научной периодической информации по гуманитарным и естественным наукам в электронной форме);
- **«Polpred.com Обзор СМИ»** <http://www.polpred.com> (статьи, интервью и др. информагентств и деловой прессы за 15 лет).

9.4.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

- <http://www.scopus.com/>;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
- <http://www.garant.ru/>;
- www.consultant.ru/

9.4.3 Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic Open No Level

Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic Open No Level

Dr.Web Desktop Security Suite Антивирус

Adobe Reader (свободно распространяемое).

Google Chrome (свободно распространяемое).

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition