

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.09.2026 17:50:30
Уникальный программный ключ:
c379adf0ad4f91cbbf106b7fc5323cc41cc52545



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

Факультет менеджмента туризма
Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

29 июня 2024 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

В.Ю. Питюков

28 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Адаптивная физическая культура

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль (программа) подготовки - Гражданско-правовое

регулирование туристской деятельности

Б1.В.ДВ.05.03

Рассмотрено и одобрено

на заседании кафедры

31 мая 2024 г., протокол

№10

Разработчик: Баранов Е.И.,
к.п.н., зав. кафедрой физического
воспитания и спортивного ту-
ризма РМАТ

Химки 2024

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 40.03.01 Юриспруденция Профиль (программа) подготовки - Гражданско-правовое регулирование туристской деятельности 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 «Юриспруденция» в качестве дисциплины по выбору вариативной части блока Б1.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спортивного туризма.

должность	ФИО	ученая степень, ученое звание	подпись
Зав.кафедрой			

Разработчик (и):

должность	ФИО	ученая степень, ученое звание	подпись
Ст.преп.	Баранов Е.И.	к.п.н	

Рабочая программа согласована:

должность	ФИО	ученая степень, ученое звание	подпись
Проректор по учебно-методической работе	Лагусева Н.Н.	д.п.н., проф.	
Проректор-декан факультета	Алилуйко Е.А.	к.п.н	
Директор учебно-методического центра	Горбачева Л.В.	-	
Руководитель образовательной программы	Гусева И.В.	к.п.н., доцент	
Зав. библиотекой	Потапова Н.П.	-	

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся компетенции ОК-8 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура»

Задачи дисциплины:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработка и реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального 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 планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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 ОПОП, и содержанием дисциплины (модуля):

Компетенции		Содержание компетенции (в результате изучения дисциплины студент должен)		
Индекс	Название	знать	уметь	владеть
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методы и средства физической культуры; методы и средства формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	системой методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	318	68	72	68	72	38
занятия лекционного типа (ЗЛТ)						
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))						
практические занятия (ЗСТ ПР)	298	64	68	64	68	34
групповые консультации, и (или) индивидуальную	10	2	2	2	2	2

работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)						
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	10	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	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
Форма промежуточной аттестации (зачет)	зачет					
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	70	74	70	74	40

4.2. Очно-заочная форма обучения

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

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

4.3. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы		
		1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	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
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	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
Форма промежуточной аттестации (зачет)	зачет			
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	64	132	132

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
-------	---------------------------------	--------------------

	Практический	
1	Практико-методические занятия	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 профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Адаптивный фитнес. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения). Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	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. 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 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)). Состав-

		ление 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)	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. 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. 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.

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	ОК-8	48	48			48		
2	Общая физическая подготовка (адаптивные	ОК-8	50	50			50		

	формы и виды)								
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	ОК-8	50	50			50		
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	ОК-8	50	50			50		
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК-8	50	50			50		
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	ОК-8	50	50			50		
	групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	ОК-8	10	10				10	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	ОК-8	20	10				10	10
	Всего часов		328	318			298	20	10

5.2.2. Очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1	Практико-методические занятия	ОК-8	48	8			8		40
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ОК-8	48	8			8		40
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	ОК-8	48	8			8		40
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	ОК-8	48	8			8		40
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК-8	48	8			8		40
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	ОК-8	48	10			10		38
	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)	ОК-8	10	10				10	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	ОК-8	30	10				10	20
	Всего часов		328	70			50	20	258

5.2.3. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	ОК-8	44	2			2		42
2	Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке	ОК-8	60	6			6		54
3	Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке	ОК-8	60	6			6		54
4	Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)	ОК-8	62	8			8		54
5	Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах	ОК-8	62	8			8		54
	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)	ОК-8	10	10				10	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	ОК-8	30	10				10	20
	Всего часов		328	50			30	20	278

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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

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

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

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

Компетенции: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической куль-

туры 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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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 3х10м.

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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

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

Задания для студентов:

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

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

Настольный теннис

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

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготов-

ленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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 изучение 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 исследования 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 профилактики 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 3х10м.

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

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

Задания:

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

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

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

Настольный теннис

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

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

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

Задания:

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

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

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

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

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

Задания:

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

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения локального и регионального характера;
- Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
- Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
- Сгибание ноги вперед - 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 – жестами, используемыми в аэробике;
- Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

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

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

7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими

рекомендациями и является составной частью ОПОП.

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

8.1. Основная литература

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1
3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2018. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

Дополнительная:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- Издательство Спорт, 2017 URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва: Спорт, 2016. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

9. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных

<https://www.garant.ru/> - правовая система "Гарант"
<http://www.consultant.ru/> - правовая система "Консультант Плюс"
<https://www.lexpro.ru/> - правовая система "LexPro"
<http://pravo.gov.ru/> - официальный интернет портал правовой информации
<https://www.zakonrf.info/> - правовая навигационная система "Кодексы и Законы"

<http://www.kremlin.ru/> - ве акты Президента РФ
<http://government.ru/> - все акты Правительства РФ
<http://www.lawcentral.com/> - один из крупнейших юридических порталов-каталогов
<http://www.lexisnexis.com/> - одна из крупнейших правовых систем "LexisNexis"
<https://sozd.duma.gov.ru/oz#data> source tab b - законопроекты, внесенные в Госдуму РФ
<https://www.rst.gov.ru/portal/gost/home/standarts/catalognat...> - ГОСТЫ
<https://classifikators.ru/> - Общероссийские классификаторы (ОКВЭД. и т.п.)

9.2. Ежегодно 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. Ежегодно обновляемый комплект лицензионного программного обеспечения

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

11. Электронные образовательные ресурсы

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

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

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает:

- для проведения занятий лекционного типа учебные аудитории (оборудованные ви-

деопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющие выход в сеть Интернет);

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

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

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

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

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

Следующие записи относятся к п.п.
Автор
Зав. Кафедрой