Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.02.2021 13:11:13
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания
Ученого совета от 29.04.2019 г., №9

Рабочая программа дисциплины
Адаптивная физическая культура

Направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

Профиль подготовки: Гостинично-ресторанная деятельность

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	17		18		14,2		17,7		11,2			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36	28	28	36	36	22	22	158	158
Итого ауд.	36	36	36	36	28	28	36	36	22	22	158	158
Контактная работа	36	36	36	36	28	28	36	36	22	22	158	158
Сам. работа	36	36	36	36	36	36	28	28	34	34	170	170
Итого	72	72	72	72	64	64	64	64	56	56	328	328

Курск 2019

Рабочая программа дисциплины Адаптивная физическая культура / сост. ; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2019. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 515 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (уровень бакалавриата)"

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Гостинично-ресторанная деятельность

Составитель(и):

© Курский государственный университет, 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	социальная адаптация обучающихся средствами адаптивной физической культуры в общеобразовательной деятельности, являющейся неразрывным единством специально организованных и индивидуальных мероприятий профилактического, оздоровительного и лечебно-восстановительного характера, охватывающих все основные стороны жизнедеятельности, содействие в формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области адаптивного физического воспитания

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.ДВ.01

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении занятий, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и и адаптивной физической культуры, основные методики развития физических качеств и выполнения двигательных действий

Уметь:

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подбирать и выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями,использовать индивидуальные программы физической реабилитации самосовершенствованияфизической подготовленности

Владеть:

сновными средствами адаптивной физической культры(гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями, тренажерами) , методикой подбора упражнения утренней гигиенической гимнастики, использовать общеразвивающие и специальные упражнения, контроля и регулирования величины физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Подвижные игры	Пр	2	2	0
1.2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	2	2	0
1.3	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	2	2	0
1.4	Практико-методические занятия	Пр	2	4	0
1.5	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	2	2	0
1.6	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	2	2	0
1.7	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	2	6	0
1.8	Подвижные игры	Пр	2	2	0
1.9	Аэробика (адаптивная)	Пр	2	2	0
1.10	Практико-методические занятия	Пр	2	2	0
1.11	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	2	2	0

1.12	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	2	2	0
1.13	Аэробика (адаптивная)	Пр	2	2	0
1.14	Спортивные игры (адаптивные виды)	Пр	2	2	0
1.15	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	2	2	0
1.16	Практико-методические занятия	Ср	2	4	0
1.17	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Ср	2	4	0
1.18	Атлетическая гимнастика	Ср	2	4	0
1.19	Коррегирующая гимнастика	Ср	2	4	0
1.20	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Ср	2	20	0
1.21	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	3	2	0
1.22	Производственная гимнастика	Пр	3	2	0
1.23	Спортивные игры (адаптивные виды)	Пр	3	2	0
1.24	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	3	2	0
1.25	Практико-методические занятия	Пр	3	2	0
1.26	Производственная гимнастика	Пр	3	2	0
1.27	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	3	10	0
1.28	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	3	2	0
1.29	Атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0
1.30	Коррегирующая гимнастика	Пр	3	2	0
1.31	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	3	2	0
1.32	Практико-методические занятия	Пр	3	2	0
1.33	Закрепление материала	Пр	3	2	0
1.34	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	3	2	0
1.35	Практико-методические занятия	Ср	3	4	0
1.36	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Ср	3	6	0
1.37	Атлетическая гимнастика	Ср	3	4	0
1.38	Коррегирующая гимнастика	Ср	3	6	0
1.39	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Ср	3	16	0
1.40	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	4	6	0
1.41	Аэробика (адаптивная)	Пр	4	2	0
1.42	Спортивные игры (адаптивные виды)	Пр	4	2	0
1.43	Атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0

1.44	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	4	2	0
1.45	Практико-методические занятия	Пр	4	2	0
1.46	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	4	2	0
1.47	Коррегирующая гимнастика	Пр	4	2	0
1.48	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	4	2	0
1.49	Производственная гимнастика	Пр	4	2	0
1.50	Спортивные игры (адаптивные виды)	Пр	4	2	0
1.51	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	4	2	0
1.52	Практико-методические занятия	Ср	4	4	0
1.53	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Ср	4	6	0
1.54	Атлетическая гимнастика	Ср	4	6	0
1.55	Коррегирующая гимнастика	Ср	4	6	0
1.56	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Ср	4	14	0
1.57	Аэробика (адаптивная)	Пр	5	6	0
1.58	Практико-методические занятия	Пр	5	2	0
1.59	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	5	4	0
1.60	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	5	4	0
1.61	Спортивные игры (адаптивные виды)	Пр	5	4	0
1.62	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	5	4	0
1.63	Коррегирующая гимнастика	Пр	5	2	0
1.64	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	5	2	0
1.65	Подвижные игры	Пр	5	2	0
1.66	Практико-методические занятия	Пр	5	2	0
1.67	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	5	2	0
1.68	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	5	2	0
1.69	Практико-методические занятия	Ср	5	4	0
1.70	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Ср	5	4	0
1.71	Атлетическая гимнастика	Ср	5	4	0
1.72	Коррегирующая гимнастика	Ср	5	4	0
1.73	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Ср	5	12	0
1.74	Подвижные игры	Пр	6	2	0
1.75	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	6	2	0

1.76	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	6	2	0
1.77	Практико-методические занятия	Пр	6	2	0
1.78	Аэробика (адаптивная)	Пр	6	2	0
1.79	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Пр	6	2	0
1.80	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	6	2	0
1.81	Практико-методические занятия	Пр	6	4	0
1.82	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Пр	6	2	0
1.83	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Пр	6	2	0
1.84	Практико-методические занятия	Ср	6	6	0
1.85	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Ср	6	6	0
1.86	Атлетическая гимнастика	Ср	6	6	0
1.87	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Ср	6	16	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры ТиМФК от «28» августа 2019года № «1»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011.		10
Л1.2	Письменский И. А. - Физическая культура: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22	1
Л1.3	Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/63647.html	1
Л2.2	Мрочко О.Г. - Физическая культура: учебно-методическое пособие - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/65688.html	1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ
7.3.1.2	http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
7.3.1.3	http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия»

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Спортивный зал, ауд. 701,
7.2	305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.3	Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);
7.4	Брусья гимнастические, мужские(1 шт);
7.5	Брусья гимнастические, женские(2 шт);
7.6	Дорожка гимнастическая (1 шт);
7.7	Канат (3 шт);
7.8	Конь гимнастический маховый (3 шт);
7.9	Мат гимнастический 1х2х0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический (2 шт);
7.11	Перекладина гимнатическая универсальная высокая (1 шт);
7.12	Профессиональная стойка, баскетбольная (2 шт);
7.13	Скамья гимнастическая 3м(6 шт);
7.14	Станок хореографический 2м напольный(5 шт);
7.15	Стеллаж практик MS220/100/60(комплект) (2 шт);
7.16	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.17	Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте(6 шт);
7.18	_____
7.19	Ауд. 718, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.20	Мат гимнастический 1х2х0.1м (16 шт);
7.21	Стенка гимнастическая (3 шт);
7.22	_____
7.23	Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.24	Беговаядорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER(1 шт);
7.25	ВелотренажервертикальныйBodi-SolidEnduranceB2.5U(1 шт);
7.26	Гриф для штанги EZ-образный,олимпийский(1 шт);
7.27	Мат гимнастический 1х2х0.1м(2 шт);
7.28	Многофункциональный тренажер Body-SolidGS348P4(1 шт);
7.29	МногофункциональныйтренажерHG5(1 шт);
7.30	Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный OB-1200(1 шт);
7.31	Силовой кроссоверSG 801 (1 шт);
7.32	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.33	Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-SolidGLPH 1100(1 шт);
7.34	Тренажер гребной Conceptмодель Ec с компьютером PM4 E PM4(1 шт);
7.35	Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-SolidPGM 200(1 шт);
7.36	Тренажеры на свободных весах Body-SolidSBL 460(2 шт); Тяжелоатлетический диск 15кг(6 шт);
7.37	Тяжелоатлетический диск 25кг(4 шт);
7.38	Утяжелители для ног 3.5кг БАНЗАЙ(2 шт);
7.39	_____
7.40	Тренажерный зал,305000, г. Курск,, ул.Радищева 33:
7.41	Гриф G 200(2 шт);
7.42	Гриф для штанги(1 шт);
7.43	Комплекс спортивный(1 шт);
7.44	Силовая станция тренажерный центр(1 шт);
7.45	Пылесос 1.145-101 NT 561(1 шт);

7.46	Спортивный тренажер(15 шт);
7.47	Стол для армрестлинга(1 шт);
7.48	Тренажер(4 шт);
7.49	Усилитель Амфитон(2 шт);
7.50	Штанга(3 шт);
7.51	_____ _____ _____
7.52	Спортивныйзал,ауд. 158, 305000, г. Курск,, ул.Радищева 33:
7.53	Стол для настольного тениса(4 шт);
7.54	Козел гимнастический(1 шт);
7.55	Конь для опорного прыжка(1 шт);
7.56	Щит баскетбольный тренировочный (кольцо + сетка)(4 шт);

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» дает системное представление о теории и методики физической культуры, способах проведения учебных занятий.
Теоретические и практические занятия для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся в отдельной аудитории.
Студенты с инвалидностью и/или с ограниченными возможностями здоровья разделены на три группы: 1,2 и 3-я.
Число студентов 1-ой группы, свыше 12 человек; 2 и 3 группы не превышает 8-13 человек в одной аудитории или спортивном зале. Допускается проведение занятий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с иными обучающимися, если это не создает трудностей при проведении испытаний. Допускается присутствие в аудитории во время проведения занятия ассистента, оказывающего обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных возможностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями, проводящими текущую и промежуточную аттестацию по дисциплине «Физическая культура»).
Студенты, с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи зачета пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.
Освоение дисциплин по физической культуре инвалидами и лицами с ОВЗ направлено на следующие результаты коррекционной работы:
– коррекцию отклонений в развитии и здоровье, восстановление нарушенных функций, нормализацию двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактику контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработку способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания, развитие интеллектуальных возможностей;
– общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Основными формами образовательного процесса при реализации дисциплин по физической культуре для инвалидов и лиц с ОВЗ являются тестирование; теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры, спорта и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.
Практические занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся в виде адаптивной физической культуры и направлены на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности, оптимизацию психофизического и интеллектуального развития. При проведении практических занятий обучающимся даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий.
Для отдельной категории обучающихся в зависимости от степени ограниченности здоровья по письменному заявлению возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.
Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия для инвалидов и лиц с ОВЗ представляют собой форму занятий по физическому воспитанию, направленную на обеспечение возможности самовыражения личности и приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности.
Организация и реализация программ физической культуры для инвалидов и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в КГУ основывается на разработанном план-календаре Спартакиады студентов университета в течении учебного года, в который включены соревнования для студентов с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
Зачет проводится в устной форме. Вопросы для подготовки к зачету выдаются заранее.