



**Частное учреждение высшего образования
«Высшая школа предпринимательства (институт)»
(ЧУВО «ВШП»)**

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.03.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

(код, наименование без кавычек)

Уровень бакалавриата

Направленность (профиль) программы бакалавриата

“Начальное образование”

Форма освоения ОПОП: очная

План одобрен Ученым советом ЧУВО «ВШП»

Протокол заседания

№276 от 08 февраля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ЧУВО «ВШП»
«08» февраля 2021 г.
Ректор Аллабян М.Г.



Тверь, 2021

Разработчик/Руководитель ОПОП
Заведующая кафедрой гуманитарных, математических и естественнонаучных дисциплин,
к.и.н., доцент:
С.И.Федосова

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на гуманитарных, математических и естественнонаучных дисциплин, протокол от 08.02.2021 г. №5.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль “Начальное образование”).

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, при восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество.

Учебная дисциплина «Б1.О.03.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль “Начальное образование”).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура является — формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний обучающихся, посредством адаптированной физической культуры.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности			
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы			
Вид учебной работы			Объем часов
Суммарная учебная нагрузка (всего)			160
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)			160
в том числе: лекции			-
лабораторные занятия			-
практические занятия			160
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ			
Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	18	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	В том числе, практических занятий	18	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Основы здорового образа жизни студента	4	
3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	4		

	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	4	
	5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2	
	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
Тема 1.2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	10	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		
	В том числе, практических занятий	10	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	4	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	4	
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТЕРРЕНКУРА			
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	60	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	60	
	1. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура	2	
	2. Упражнения на координацию движений	4	
	3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2	
	4. Присед из основной стойки 3x30	2	

	5. Кроссовая подготовка	4	
	6. Бег с преодолением препятствий	2	
	7. Прыжки через препятствия	4	
	8. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.	4	
	9. Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями.	14	
	10. Серийные многоскоки, челночный бег с предметами	4	
	11. Прыжки в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа	4	
	12. Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе ,бег 400-800 м	8	
	13. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2	
	14. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	4	
РАЗДЕЛ 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 3.1. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	44	
	2. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Корректирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	В том числе, практических занятий	44	
	1. Техника безопасности при выполнении оздоровительных комплексов упражнений.	2	
	2. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия.	4	
	3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	4	
	4. Комплекс упражнений в положении сидя	6	

	5. Комплекс упражнений в положении стоя	6	
	6. Упражнения для укрепления мышц спины	4	
	7. Упражнения для укрепления мышц живота	4	
	8. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	6	
	9. Упражнения с гимнастической палкой	4	
	10. Упражнения в равновесии	4	

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 4.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Тактика и методика коррекционно-развивающих игр		
	2. Техника и правила игры в пионербол	28	
	3. Техника и правила игры в мини-футбол		
	4. Ручной мяч		
	В том числе, практических занятий	28	
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам.	10	
	2. Обучение правилам и технике безопасности игры в мини-футбол. Тактика игры в мини-футбол по упрощенным правилам	6	
	6. Комплексы упражнений с мячами различного размера	8	
	7. Ручной мяч	4	
	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Дифференцированный зачёт</i>	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация Программы требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговая дорожка, барьеры, яма с песком, мат, стойка для прыжков в высоту).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ, 2017. — 431 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>
2. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2017. — 112 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2018. — 234 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2017. — 172 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>
5. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. — М.: Советский спорт, 2019. — 298 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2018. — 424 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2019. — 312 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2019. — 416 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU : [сайт]. — URL: <https://www.book.ru/>

3.2.3. Электронные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <http://znanium.com>
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
6. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» <https://prosv.ru>
7. <https://prosv.ru> Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»
8. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. <https://prosv.ru> Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: компьютер, экран, проектор, доска, учебно-наглядные пособия.
5.2	Помещение для самостоятельной работы. Оборудование: компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия.
5.3	Малый спортивный зал. Оборудование: письменный стол педагогического работника, стул педагогического работника, скамья, лыжи, шведская стенка, спортивный конь, маты, канат, скакалка, переносной турник.

6. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ (ИТОГОВОЙ) АТТЕСТАЦИЙ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ППССЗ (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции. Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно, а для государственной (итоговой) аттестации - разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением после предварительного положительного заключения работодателей.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО Б1.О.03.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура конкретные формы и процедуры текущего контроля знаний, промежуточной аттестации по каждой дисциплине и профессиональному модулю разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения. Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ППССЗ (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) созданы фонды оценочных средств, включающие: типовые задания, контрольные работы, планы практических заданий, лабораторных работ, коллоквиумов, зачетов и экзаменов, тесты и компьютерные тестирующие программы, примерную тематику курсовых работ, рефератов и т.п., а также иные формы контроля, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции. Программы текущей и промежуточной аттестации обучающихся максимально приближены к условиям их будущей профессиональной деятельности.

Организация текущего контроля успеваемости осуществляется в соответствии с календарным графиком текущего контроля. Предусмотрены следующие виды текущего контроля: контрольные работы, диагностические контрольные работы, тестирование и др.

Тестовый компьютерный контроль качества знаний, обучающихся (компьютерное тестирование) является инновационной технологией оценки качества знаний, обучающихся по дисциплинам ППСЗ и позволяет оценить в короткие сроки без привлечения квалифицированных специалистов и преподавателей качественно и количественно уровень подготовки обучающихся и скорректировать рабочие программы, а также повысить требования к учебному процессу. Компьютерное тестирование обучающихся проводится для получения объективной информации о соответствии содержания, уровня и качества подготовки, обучающихся требованиям ФГОС по дисциплинам всех циклов ППСЗ. Оценка качества подготовки обучающихся и освоения ППСЗ проводится в ходе тестирования как проверка итоговых и остаточных знаний по дисциплинам учебного плана. Проведение срезовых контрольных работ направлено на обеспечение контроля за качеством освоения обучающимися содержания ФГОС СПО по специальности.

Контроль знаний, обучающихся проводится по следующей схеме:

текущая аттестация знаний в семестре;

промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированных и экзаменов (в соответствии с учебными планами);

государственная (итоговая) аттестация.