

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)
Гражданско-правовой

Уровень высшего образования: бакалавриат

1. Цели и задачи дисциплины

1.Цель – Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» является коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» включена в перечень дисциплин по выбору учебного плана в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой». Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» являются: «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н:

- владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,

- совершенствование отдельных систем организма с помощью различных физических упражнений.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1- Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.1.1- Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.1.2- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек УК-7.1.3- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p>УК-7.2- Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и</p>	<p>УК-7.2.1- умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования</p>

			<p>самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. УК-7.2.2- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. УК-7.2.3- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
			<p>УК-7.3- Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>УК-7.3.1- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья УК-7.3.2- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часа.

4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					6 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Аудиторные занятия (всего)	164	30	30	22	30	22	30
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	30	30	22	30	22	30
Самостоятельная работа (всего)	164	30	30	22	40	22	30
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)							
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Методико-практический раздел	110	54		54	56
2	Тема 2. Развитие основных двигательных качеств	110	54		54	56
3	Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной	108	56		56	52

	физической культуры.					
	Итого	328	164		164	164

4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Семестр 2

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики оценки функционального состояния. Методики выполнения общеразвивающих и адаптивных упражнений

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации. Развитие основных двигательных качеств.

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Обучение выполнению упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания.

Семестр 3

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики проведения отдельных упражнений по адаптивной физической культуре на группе

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Овладение выполнением упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания.

Семестр 4

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики проведения практического занятия адаптивной физической культуры

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Овладение выполнением упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания

Семестр 5

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики проведения комплекса упражнений адаптивной физической культуре

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Совершенствование выполнения упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания

Семестр 6

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики составления программы оздоровления организма для обеспечения социальной и профессиональной деятельности с учетом заболевания

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Совершенствование выполнения упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания.

5. Индикаторы достижения компетенций и фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)

1	УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Обучающийся демонстрирует отличное правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Плохо умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Умеет самостоятельно применять выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки ; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует плохое владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует владения навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует отличное владение навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций

5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине

Семестр 2

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
4. 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).

Семестр 3

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
2. Упражнения для воспитания быстроты.
3. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
4. Упражнения для воспитания гибкости.

Семестр 4

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
2. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, стретчинга.
3. Упражнения для воспитания ловкости.
4. Методы воспитания ловкости.

Семестр 5

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Упражнения на координацию движений.
2. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
3. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
4. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Семестр 6

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
2. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
3. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
4. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений

б) тесты для проведения зачета

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности

Сдача тестов по адаптивной физической культуре

Устная защита реферата по своему заболеванию (для лиц, освобожденных от практических занятий)

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

- предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;
- оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;
- предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;
- предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;
- критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;
- оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

Критерии оценки качества подготовки и презентации результатов рефератов

- оценка «зачтено» – обучающийся при подготовке работы использовал не менее 4-5 качественных источников информации (включая законодательные акты, монографии, материалы периодических изданий и Интернета); сумел провести критический анализ материалов и изложить собственную точку зрения на исследуемую проблему; доступно доложить и обосновать результаты проведённого исследования в аудитории; ответить на вопросы других обучающихся, преподавателя и приглашённых экспертов по существу;
- оценка «не зачтено» – обучающийся при подготовке работы использовал 3 и менее источника информации; использованные источники не являются релевантными или характеризуются низким качеством содержащейся информации; не сумел самостоятельно провести критический анализ материалов и выработать собственную позицию; не смог в доступной форме доложить результаты проведённого исследования аудитории и/или обосновать их; не смог ответить на вопросы других обучающихся, преподавателя и приглашённых экспертов по существу.

Критерии оценки результатов зачета по дисциплине

- оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы,

допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;

– оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) основная литература

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2015 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2002 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Попова С.Н. «Лечебная физическая культура». Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2008

б) дополнительная литература

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2013 <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2012

г) Интернет-ресурсы:

Основы физической культуры в вузе - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):

Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath); Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiat.ru, Научная электронная библиотека eLibrary.ru

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Программа разработана Щипцовой М.Н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры от 08.06.2022 г., протокол №11.

**Лист регистрации изменений и дополнений
в рабочую учебную программу**

Составителем внесены следующие изменения:

Содержание изменений	Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений
1) Внесены изменения в состав рекомендуемой литературы дисциплины 2) Актуализированы профессиональные базы данных и информационно-справочные системы 3) Актуализировано материально-техническое обеспечение дисциплины 4) Актуализированы оценочные средства дисциплины	Протокол № 6 от «26» января 2023 г.