

Программу составил:

Рецензент:

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 47.03.01 «ФИЛОСОФИЯ» (УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА)

Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 966

составлена на основании учебного плана:

Рабочий учебный план направления 47.03.01 «Философия» (уровень бакалавриата, профиль «Общий»)

Утвержден на Ученом совете протокол № 10 от «15» июня 2021 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры _____

Срок действия программы: 2021-2025 уч. г.

Зав. кафедрой _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП
 - 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося
 - 2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 6.1. «Знать»
 - 6.2. «Уметь»
 - 6.3. «Владеть»
7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
 - 8.1. Рекомендуемая литература
 - 8.1.1. Основная литература
 - 8.1.2. Дополнительная литература
 - 8.2. Электронные образовательные ресурсы
 - 8.3. Программное обеспечение
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приложение 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Приложение 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Ознакомить обучающихся с основными закономерностями и принципами методик адаптивной физической культуры с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, интеллекта, с поражениями опорно-двигательного аппарата и др., а также научить будущих специалистов использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке коррегирующих, реабилитационных, оздоровительных и тренировочных программ. Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач
1.2	Понимание роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
1.3	Знание научно-практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
1.4	Формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
1.5	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
1.6	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
1.7	Приобретение опыта творческого использования физической деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.10.02 (в блоке дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.10). Академические часы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: адаптивная программа» являются обязательными для освоения всеми обучающимися, осваивающими ОП по направлению подготовки 47.03.04 «Философия»
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Предварительная подготовка по физической культуре школьной программы
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволит будущим специалистам понимать роль «Физической культуры и спорта» в развитии человека и подготовке специалиста.
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:	
Индикатор УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
Уметь:	
Индикатор УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Владеть:	
Индикатор УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	показания и противопоказания для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями. Основные формы и методы воспитания нравственных качеств, дисциплинированности и ответственности.
3.2	Уметь:
3.2.1	Формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Выполнять упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса, упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом, упражнения на согласованность работы рук и ног, силовые упражнения на мышцы плечевого пояса, дыхательные упражнения, упражнения на координацию (на равновесие и меткость), упражнения на гибкость (выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок).
3.3	Владеть:
3.3.1	Техникой правильного выполнения физических упражнений. Поддержание интереса занятий адаптивной физической культуры как образа жизни. Элементами спортивных игр (футбол, волейбол) – выполнение подачи и передачи мяча, отбивание мяча руками, коленями, стопами.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
1.1	Адаптивная физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов(<i>практические занятия</i>)	1/1	2	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Э1, Э2, Э3
1.2	Социально-биологические основы адаптивной физической культуры(<i>практические занятия</i>)	1/1	2	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Э1, Э2, Э3
1.3	Адаптивная физическая культура в системе физического воспитания(<i>практические занятия</i>)	1/1	2	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Э1, Э2, Э3
1.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями(<i>практические занятия</i>)	1/1	1	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Э1, Э2, Э3
1.5	Функциональное состояние организма как оценка здоровья человека(<i>практические занятия</i>)	1/1	1	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Э1, Э2, Э3
1.6	Учебные занятия (профилактическая, оздоровительная гимнастика) (<i>практические занятия</i>)	1,2,3,4/1,2	320	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Э1, Э2, Э3

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1	Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуальных заданий, в форме дискуссии, коллоквиума, круглого стола. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях. Итоговой оценкой освоения полученных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: адаптивная программа») является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля в семестре.
-----	---

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФОРМАМИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

6.1. «ЗНАТЬ»

Типовые вопросы для промежуточного контроля в семестре

1. Предмет, задачи, методы адаптивной физической культуры.
2. Краткая история развития адаптивной физической культуры.
3. Связь адаптивной физической культуры с другими науками.
4. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
5. История и становление системы специального образования в России.
6. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации.
7. Связь адаптивной физической культуры с медициной, анатомией, физиологией. биомеханикой, психологией.
8. Принципы адаптивной физической культуры.
9. Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры.
10. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп.
11. Формы организации адаптивной физической культуры.
12. Понятие, причины и формы умственной отсталости.
13. Предмет, задачи, методы адаптивной физической культуры.
14. Краткая история развития адаптивной физической культуры.
15. Связь адаптивной физической культуры с другими науками.
16. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
17. История и становление системы специального образования в России.
18. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации.
19. Связь адаптивной физической культуры с медициной, анатомией, физиологией. биомеханикой, психологией.
20. Принципы адаптивной физической культуры.

21. Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры.
22. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп.
23. Формы организации адаптивной физической культуры.
24. Понятие, причины и формы умственной отсталости.
25. Характеристика основных зрительных дисфункций.
26. Нарушения слуха, взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов.
27. Особенности развития двигательных способностей лиц с нарушением слуха.
28. Основные формы ДЦП. Сопутствующие и вторичные нарушения при ДЦП.
29. Анатомо-функциональные особенности культей конечностей, после ампутации.
30. Основные закономерности, принципы и методы развития выносливости средствами адаптивной физической культуры.
31. Основные закономерности, принципы и методы развития гибкости средствами адаптивной физической культуры.
32. Основные закономерности, принципы и методы развития силы средствами адаптивной физической культуры.
33. Основные закономерности, принципы и методы развития скорости средствами адаптивной физической культуры.
34. Основные закономерности, принципы и методы развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры.
35. Методические принципы построения занятий по адаптивной физической культуре.
36. Психологические аспекты занятий с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья

6.2. «УМЕТЬ»

Примерные темы для семинарских занятий в семестре

1. Основы теоретических знаний
 2. Профилактика заболеваний и травм рук
 3. Дыхательные упражнения
 4. Упражнения на координацию
 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса
 6. Упражнения на гибкость
 7. Элементы спортивных игр
- Выполнение элементарных движений:
 -подачи и передачи мяча в волейболе;
 - отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
 - метание мяча на дальность и меткость и др

6.3. «ВЛАДЕТЬ»

Примерные темы для письменных работ и/или типовые вопросы для зачета

- Примерные темы для написания реферата к зачету :
1. Особенности возрастного развития детей-инвалидов.
 2. Характеристика и особенности лиц с нарушениями зрения.
 3. Методика адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения.
 4. Методика адаптивной физической культуры для лиц с нарушением слуха.
 5. Методика адаптивной физической культуры для лиц с умственной отсталостью.
 6. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.
 9. Реабилитация для лиц с поражением спинного мозга.
 10. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
 11. Характеристика основных зрительных функций.
 12. Анатомо-физиологическая характеристика нарушения слуха.
 13. Формы и методы занятий физическими упражнениями.
 14. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
 15. Использование тренажеров в процессе двигательной реабилитации инвалидов.
 16. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
 17. Особенности возрастного развития инвалидов.
 18. Психология семьи.
 19. Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии.
 20. Роль микросоциума для воспитания, развития и образования инвалидов.
 21. Критерии эффективности здорового образа жизни

7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств». Методические материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 2.

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

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
---------------------	----------	-------------------	--------

Л1.1	Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	ООО "Издательство "КноРус", 2015	нэб.рф
Л1.2	Евсеев С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры	Издательство "Спорт", 2016	http://biblioclub.ru/
8.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	Шулятьев В.М., Побыва- нец В.	Физическая культура студента	Москва: Российский университет дружбы народов 2012 г.	http://biblioclub.ru/
8.2. Электронные образовательные ресурсы				
Э1	«Университетская библиотека on-line» http://biblioclub.ru/			
Э2	Информационно-образовательный портал ГАУГН http://portal.gaugn.ru			
Э3	«Национальная электронная библиотека» https://нэб.рф			
8.3. Программное обеспечение				
8.3.1	MicrosoftOffice; Для инвалидов по зрению: ПО экранный увеличитель MAGicPro, ПО экранного доступа JawsforWindowsPro.			
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
9.1	Учебно-спортивный корпус, силовой тренажер для развития разных групп мышц, гимнастическая скамья используется для развития общефизической подготовки, стойка для приседания - используется для развития общефизической подготовки, а также в процессе подготовки спортивных дисциплин; Гантель (1 кг, 2 кг) — спортивный снаряд для выполнения физических упражнений с отягощениями, направленных на развитие мышц, укрепление суставов и общей работоспособности организма, фитбол (гимнастический мяч), волейбольный мяч, гимнастические коврики.			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный академический университет гуманитарных наук»
(ГАУГН)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по рабочей программе дисциплины

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:
адаптивная программа»**

Направление подготовки 47.03.01 «Философия»

Направленность (профиль) «Общий»

(уровень бакалавриата)

Форма подготовки очная

Раздел 1 Этапы формирования и процедуры оценивания компетенций в процессе освоения ОП

Код и формулировка компетенции	Форма проявления компетенции	Этапы формирования компетенции	Процедура оценивания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Дискуссия, Опрос
	Уметь	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Семинар, коллоквиум, круглый стол
	Владеть	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Письменные работы
Итоговый контроль по дисциплине			Зачет с оценкой в 4 семестре

Раздел 2 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и формулировки компетенций
1.	Адаптивная физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Социально-биологические основы адаптивной физической культуры	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.	Адаптивная физическая культура в системе физического воспитания	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5.	Функциональное состояние организма как оценка здоровья человека	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6.	Учебные занятия (профилактическая, оздоровительная гимнастика)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Раздел 3 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

3.1. Типовые вопросы для промежуточного контроля в семестре

37. Предмет, задачи, методы адаптивной физической культуры.
38. Краткая история развития адаптивной физической культуры.
39. Связь адаптивной физической культуры с другими науками.
40. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
41. История и становление системы специального образования в России.
42. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации.
43. Связь адаптивной физической культуры с медициной, анатомией, физиологией. биомеханикой, психологией.
44. Принципы адаптивной физической культуры.
45. Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры.
46. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп.
47. Формы организации адаптивной физической культуры.
48. Понятие, причины и формы умственной отсталости.

49. Предмет, задачи, методы адаптивной физической культуры.
 50. Краткая история развития адаптивной физической культуры.
 51. Связь адаптивной физической культуры с другими науками.
 52. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
 53. История и становление системы специального образования в России.
 54. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации.
 55. Связь адаптивной физической культуры с медициной, анатомией, физиологией. биомеханикой, психологией.
1. Принципы адаптивной физической культуры

3.2. Типовые задания для промежуточного контроля в семестре

1. Основы теоретических знаний
2. Профилактика заболеваний и травм рук
3. Дыхательные упражнения
4. Упражнения на координацию
5. Упражнения на мышцы брюшного пресса
6. Упражнения на гибкость
7. Элементы спортивных игр

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др

3.3. Примерные задания к зачету и/или темы письменных работ (УК-7)

Примерные темы для написания реферата к зачету :

7. Особенности возрастного развития детей-инвалидов.
8. Характеристика и особенности лиц с нарушениями зрения.
9. Методика адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения.
10. Методика адаптивной физической культуры для лиц с нарушением слуха.
11. Методика адаптивной физической культуры для лиц с умственной отсталостью.
12. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.
14. Реабилитация для лиц с поражением спинного мозга.
15. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
16. Характеристика основных зрительных функций.
17. Анатомо-физиологическая характеристика нарушения слуха.
18. Формы и методы занятий физическими упражнениями.
14. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
15. Использование тренажеров в процессе двигательной реабилитации инвалидов.
16. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
17. Особенности возрастного развития инвалидов.
22. Психология семьи.
23. Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии.
24. Роль микросоциума для воспитания, развития и образования инвалидов.
25. Критерии эффективности здорового образа жизни

Раздел 4. Шкала и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка	Проявление компетенции	Описание
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	-	Ставится обучающемуся, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е.

		обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	ЗНАТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора
ХОРОШО	ЗНАТЬ, УМЕТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности
ОТЛИЧНО	ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
ЗАЧТЕНО	ЗНАТЬ	Соответствует критериям оценок от «удовлетворительно» выше
НЕ ЗАЧТЕНО	-	Соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный академический университет гуманитарных наук»
(ГАУГН)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель декана философского факультета

_____/Н.Н. Емельянова

«__» _____ 20__ г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

По дисциплине **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: адаптивная программа»**

Направление подготовки	47.03.01 «Философия»
Закреплена за кафедрой	Физической культуры
Учебный план	Рабочий учебный план по направлению подготовки 47.03.01 «Философия» (уровень бакалавриата, профиль «Общий»)
Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	328
В том числе:	
Аудиторные занятия	328
Самостоятельная работа	
Виды контроля в семестрах	В 1,2,3,4 семестрах зачет

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Примерный комплекс упражнений

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделаав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделаав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Невалюшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И. п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.