

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан социально-педагогического
факультета
Ю. Э. Макаревская
4 марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиКОД
А.В. Иваненко
4 марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными
возможностями здоровья»

Шифр и направление подготовки

49.03.02 «Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Профиль подготовки:

«Физическая реабилитация»

Форма обучения:

очная

Выпускающая кафедра

Физической культуры и спорта

**Кафедра-разработчик рабочей
программы**

Физической культуры и спорта

Год набора

2024

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	108/3	16	16	76	-	Зачет
Итого	108/3	16	16	76	-	Зачет

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочую программу составил:

Л.Ф. Легкая Е.Ф., к.б.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой

А.В.

Полякова Антонина
Валентиновна

Директор НОБ

Е.В.
подпись

Онищенко Е.В.
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения

подпись

В.В.

Васильченко В.В.
Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2024 - 2025 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2024 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Рабочая программа переутверждена на 2025 - 2026 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2025 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Рабочая программа переутверждена на 2026 - 2027 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2026 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Рабочая программа переутверждена на 2027 - 2028 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2027 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» является формирование и развитие у студентов компетенций, направленных на применение средств, форм и методов кинезиотерапии для достижения максимально возможной функциональности, правильных двигательных паттернов. Механизмы действия кинезиотерапии включают укрепление мышц, увеличение гибкости, улучшение координации и баланса, а также увеличение кровоснабжения в тканях и снижение воспаления.

Задачи дисциплины:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учётом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-2, ОПК-6, ОПК-7	
ОПК-2	Анатомия человека, Физиология человека, Теория и методика физической культуры, Биохимия спорта, Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья, Генетические основы физической культуры и спорта, Ознакомительная практика, Преддипломная практика
ОПК-6	Психология физической культуры и спорта, Биохимия спорта, Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья, Ознакомительная практика, Преддипломная практика
ОПК-7	Психология физической культуры и спорта, Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья, Ознакомительная практика, Преддипломная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-2		
ОПК-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-2.1 Воспринимает и анализирует информацию о предмете, цели, роли и месте адаптивной физической
		Знать: предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц в рамках дисциплины «Адаптация к

<p>специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры</p>	<p>культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» с отклонениями в состоянии здоровья. Уметь: воспринимать и анализировать информацию о предмете, цели, роли и месте адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц рамках дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» Владеть: навыками анализа информации в дисциплине «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» о предмете, цели, роли и месте адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>
	<p>ОПК-2.2 Осуществляет образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья, дифференцированно использует известные методики с учетом особенностей занимающихся</p>	<p>Знать: известные методики с учетом особенностей занимающихся в дисциплине «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» Уметь: осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья, дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся в дисциплине «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» Владеть: навыками дифференцированного использования известных методик с учетом особенностей занимающихся в «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»</p>
	<p>ОПК-2.3 Имеет опыт составления индивидуальных программ с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей занимающихся.</p>	<p>Знать: программы в «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей занимающихся. Уметь: применять программы с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей, занимающихся дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» Владеть: навыками составления индивидуальных программ дисциплины</p>

		«Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей занимающихся.
ОПК-6		
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	ОПК-6.1 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Знать: принципы адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться в рамках дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» Уметь: формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни в рамках дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться Владеть: навыками формирования осознанного отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья», их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться
	ОПК-6.2 Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях	Знать: ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-

		<p>оздоровительных занятиях дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»</p> <p>Владеть: навыками использования накопленных в области физической культуры и спорта ценностей для стремления к здоровому образу жизни, соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»</p>
	<p>ОПК-6.3 Способен планировать различные формы занятий с учетом анатомических, физиологических, биохимических, медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физической деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся</p>	<p>Знать: условия планирования дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» различных форм занятий с учетом анатомических, физиологических, биохимических, медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физической деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся</p> <p>Уметь: применять различные формы занятий дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» с учетом анатомических, физиологических, биохимических, медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физической деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся</p> <p>Владеть: навыками планирования различных форм занятий дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» с учетом анатомических, физиологических, биохимических, медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физической деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся</p>
ОПК-7		

<p>ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1 Воспринимает и анализирует информацию об особенностях развития физических качеств, формах построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.</p>	<p>Знать: особенности развития физических качеств, формах построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп в рамках дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья».</p> <p>Уметь: применять информацию об особенностях развития физических качеств, формах построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья».</p> <p>Владеть: навыками применения информации об особенностях развития физических качеств, формах построения занятий дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.</p>
	<p>ОПК-7.2 Учитывает закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, разрабатывает современные методики их совершенствования с учетом чувствительных периодов развития их функций</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, разрабатывать современные методики их совершенствования с учетом чувствительных периодов развития их функций в «Адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»</p> <p>Уметь: применять факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, разрабатывать современные методики их совершенствования с учетом чувствительных периодов развития их функций в рамках дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»</p> <p>Владеть: навыками применения факторов физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, разрабатывать современные методики их совершенствования с учетом чувствительных периодов развития их функций в «Адаптации к физическим</p>

		нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»
	<p>ОПК-7.3 Имеет опыт планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>Знать: содержания уроков, занятий и других форм дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся</p> <p>Уметь: применять опыт планирования содержания уроков, занятий и других форм дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся</p> <p>предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p> <p>Владеть: навыками применения уроков, занятий и других форм дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья» использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

№ раздела	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС
1	Тема 1 Развитие компенсаторных процессов с позиции функциональной системы П.К.Анохина	6	2	2		10
2	Тема 2 Закономерности проявления компенсаторных процессов в нервной системе при физических нагрузках	6	2	2		10
3	Тема 3 Функциональные асимметрии в адаптации и компенсации	6	2	2		10
4	Тема 4 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках	6	2	2		10
5	Тема 5 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках	6	2	2		10
6	Тема 6 Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченной двигательной активностью	6	2	2		10
7	Тема 7 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с сенсорными нарушениями	6	2	2		10
8	Тема 8 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением интеллекта	6	2	2		6
	Зачет	108	16	16		76

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Тема 1 Развитие компенсаторных процессов с позиции функциональной системы П.К.Анохина	Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья. Понятия адаптации и компенсации нарушений жизнедеятельности Физиологические методы исследования функционального состояния спортсменов с ограниченными возможностями здоровья Классификация физических упражнений и классы спортсменов-инвалидов
2	Тема 2 Закономерности проявления компенсаторных процессов в нервной системе при физических нагрузках	Виды компенсаций в нервной системе. Факторы, обеспечивающие компенсаторные процессы в нервной системе Нейрофизиологические механизмы восстановления и компенсации утраченных функций
3	Тема 3 Функциональные асимметрии адаптации и компенсации	Компенсаторно-приспособительные реакции. Механизмы развития функциональных асимметрий в адаптации и компенсации
4	Тема 4 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках	Компенсаторно-приспособительные реакции дыхательной системы Механизмы развития компенсаций при сердечной недостаточности Компенсаторная гипертрофия миокарда
5	Тема 5 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках	Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением зрения Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением слуха
6	Тема 6 Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченной двигательной активностью	Особенности физического развития и двигательных способностей людей с задержкой психического развития. Особенности физического развития и двигательных способностей людей с умственной отсталостью.
7	Тема 7 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с сенсорными нарушениями	Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением зрения Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением слуха
8	Тема 8 Особенности адаптации к	Особенности физического развития и двигательных способностей людей с задержкой психического развития.

	физическим нагрузкам лиц с нарушением интеллекта	Особенности физического развития и двигательных способностей людей с умственной отсталостью.
--	--	--

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Тема 1 Развитие компенсаторных процессов с позиции функциональной системы П.К.Анохина	Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья. Понятия адаптации и компенсации нарушений жизнедеятельности Физиологические методы исследования функционального состояния спортсменов с ограниченными возможностями здоровья Классификация физических упражнений и классы спортсменов-инвалидов
2	Тема 2 Закономерности проявления компенсаторных процессов в нервной системе при физических нагрузках	Виды компенсаций в нервной системе. Факторы, обеспечивающие компенсаторные процессы в нервной системе Нейрофизиологические механизмы восстановления и компенсации утраченных функций
3	Тема 3 Функциональные асимметрии адаптации и компенсации	Компенсаторно-приспособительные реакции. Механизмы развития функциональных асимметрий в адаптации и компенсации
4	Тема 4 Закономерности проявления компенсаторных процессов вегетативных системах при физических нагрузках	Компенсаторно-приспособительные реакции дыхательной системы Механизмы развития компенсаций при сердечной недостаточности Компенсаторная гипертрофия миокарда
5	Тема 5 Закономерности проявления компенсаторных процессов вегетативных системах при физических нагрузках	Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением зрения Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением слуха
6	Тема 6 Физиологические особенности адаптации физическим нагрузкам лиц с ограниченной двигательной активностью	Особенности физического развития и двигательных способностей людей с задержкой психического развития. Особенности физического развития и двигательных способностей людей с умственной отсталостью.

7	Тема 7 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с сенсорными нарушениями	Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением зрения Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением слуха
8	Тема 8 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением интеллекта	Особенности физического развития и двигательных способностей людей с задержкой психического развития. Особенности физического развития и двигательных способностей людей с умственной отсталостью.

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Тема 1 Развитие компенсаторных процессов с позиции функциональной системы П.К.Анохина	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.
2	Тема 2 Закономерности проявления компенсаторных процессов в нервной системе при физических нагрузках	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.
3	Тема 3 Функциональные асимметрии в адаптации и компенсации	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.
4	Тема 4 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.
5	Тема 5 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.
6	Тема 6 Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченной двигательной активностью	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.

7	Тема 7 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с сенсорными нарушениями	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.
8	Тема 8 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением интеллекта	Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции; Подготовка к практическому занятию (устный опрос, доклад). Подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений по специальностям 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 Адаптивная физическая культура / под редакцией Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2004. – 463 с. : ил. – (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). – Библиогр.: с. 213-239. – ISBN 5-85009-607-8 : 150.00 ; 5 000 экз. – Текст (визуальный) : непосредственный.
2. Ячменев, Н. П. Комплексная реабилитация средствами физической культуры при сколиозах и нарушениях осанки : учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры / Н. П. Ячменев, И. Н. Овсянникова ; Овсянникова, И. Н. ; Федеральное агентство по образованию, Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, Институт физической культуры, Кафедра теории и методики физической культуры и спорта. – Сочи : РИО СГУТиКД, 2006. – 107 с. : ил., табл. – Библиогр. : с. 107. – 50 экз. – Текст (визуальный) : непосредственный.
3. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза : учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья : [16+] / сост. Л. Г. Стамова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 85 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576771> (дата обращения: 09.06.2024). – Библиогр.: с. 76. – Текст : электронный.
4. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 18–19 февраля 2021 г., г. Омск / ред. кол.: Е. С. Стоцкая, И. Г. Таламова, Н. М. Курч, А. В. Потешкин [и др.]. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 245 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688843> (дата обращения: 09.06.2024). – ISBN 978-5-91930-169-1. – Текст : электронный.
5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры : сборник научных статей : сборник научных трудов / ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А. М. Полещук ; науч. ред. В. А. Барков. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> (дата обращения: 09.06.2024). – ISBN 978-5-4458-2201-1. – DOI 10.23681/135304. – Текст : электронный.
6. Соколова, В. С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом / В. С. Соколова, А. А. Анастасиадис ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 164 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599130> (дата обращения: 09.06.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0603-5. – Текст : электронный.
7. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2018. — 76 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103884.html> (дата обращения: 09.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711> (дата обращения: 09.06.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4897-1. – DOI 10.23681/344711. – Текст : электронный.

4.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронная библиотека Сочинского государственного университета [Электронный ресурс] : база данных. – Электрон. дан. – Сочи, [2017-]. – Режим доступа: <http://lib.sutr.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

Электронно-библиотечные и справочно-правовые системы:

- IPRbooks [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Электрон. дан. – Саратов, [2010-]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю. – Загл. с экрана.
- КонсультантПлюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ, по паролю. – Загл. с экрана.
- КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Электрон. дан. – Москва, [2000-]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, требуется регистрация. – Загл. с экрана.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине. Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Оценка «отлично» - Материал усвоен полностью, студент правильно отвечает на все вопросы, ответы на открытые вопросы аргументированы. Обучающийся показывает владение всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «хорошо» - Студент усвоил материал, правильно отвечает на большинство вопросов, приводит аргументы, отвечая на открытые вопросы. Обучающийся показывает владение большинством индикаторов достижения компетенций дисциплины.

Оценка «удовлетворительно» Студент недостаточно усвоил материал, правильно отвечает на половину вопросов, отвечая на открытые вопросы, не приводит аргументы. Обучающийся показывает владение минимально достаточным количеством индикаторов достижения компетенций дисциплины. Оценка «неудовлетворительно» - обучающийся не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах, не демонстрирует владения индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам.
 2. Срочная и долговременная адаптация.
 3. Основные функциональные эффекты тренировочной адаптации.
 - 4 Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
 4. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в Вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.
 5. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки.
 6. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.
 7. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.
 8. Функциональной системы П.К. Анохина для группы лиц с отклонениями в состоянии здоровья
 9. Общие принципы, характеризующие процесс формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект.
 10. Характеристика внутрисистемной компенсации в нервной системе
 11. Характеристика межсистемной компенсации в нервной системе на базе знаний закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций
 12. Проявление полифункциональности, полисенсорности и полимодальности структурных элементов нервной системы
 13. Роль коры больших полушарий в компенсаторной перестройке нижележащих отделов ЦНС
 14. Принцип локализации функций в коре больших полушарий при оценке психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья
 15. Исследование координации движений
 16. Оценка сенсомоторной координации
 17. Оценка вегетативной реактивности
 18. Определение тонуса блуждающего нерва (рефлекс Геринга)
- Определение доминантного полушария головного мозга
19. Кинезиологический метод коррекции и развития интеллектуальных способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья
 20. Особенности тренировок и закономерности восстановления физической работоспособности инвалидов, занимающихся спортом

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых психологических понятий. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету. При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе и включенные в требования к экзамену, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. Студент также должен показать знания учебных пособий разных лет, умение их аннотировать, знакомство с материалами новейших исследований. При подготовке к ответу на зачете студенту разрешено пользоваться программой по курсу. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Монологические высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможны с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия - комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Практические занятия - компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
3. Самостоятельная работа обучающихся - Помещения для самостоятельной работы: рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для самостоятельной работы и работы в электронной информационно-образовательной среде СГУ; библиотека, читальный зал.
4. Рабочее место преподавателя - оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Microsoft Windows

Microsoft Office

LibreOffice

Архиватор 7-zip

Adobe Reader

КонсультантПлюс

Kaspersky Security

VLC Media Player

Прометей

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц

с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

Приложение к рабочей программе дисциплины

«Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»

49.03.01 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

«Физическая реабилитация»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья»

обязательной части учебного плана

форма обучения: очная

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	108/3
Цель изучения дисциплины	является формирование и развитие у студентов компетенций, направленных на применение средств, форм и методов кинезиотерапии для достижение максимально возможной функциональности, правильных двигательных паттернов. Механизмы действия кинезиотерапии включают укрепление мышц, увеличение гибкости, улучшение координации и баланса, а также увеличение кровоснабжения в тканях и снижение воспаления.
Содержание дисциплины	<p>Тема 1 Развитие компенсаторных процессов с позиции функциональной системы П.К. Анохина</p> <p>Тема 2 Закономерности проявления компенсаторных процессов в нервной системе при физических нагрузках</p> <p>Тема 3 Функциональные асимметрии в адаптации и компенсации</p> <p>Тема 4 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках</p> <p>Тема 5 Закономерности проявления компенсаторных процессов в вегетативных системах при физических нагрузках</p> <p>Тема 6 Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченной двигательной активностью</p> <p>Тема 7 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с сенсорными нарушениями</p> <p>Тема 8 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением интеллекта</p>
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-2 ОПК-6 ОПК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>ОПК-2.1 Воспринимает и анализирует информацию о предмете, цели, роли и месте адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-2.2 Осуществляет образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья, дифференцированно использует известные методики с учетом особенностей занимающихся</p> <p>ОПК-2.3 Имеет опыт составления индивидуальных программ с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей занимающихся.</p> <p>ОПК-6.1 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>

	<p>ОПК-6.2 Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях</p> <p>ОПК-6.3 Способен планировать различные формы занятий с учетом анатомических, физиологических, биохимических, медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся',</p> <p>ОПК-7.1 Воспринимает и анализирует информацию об особенностях развития физических качеств, формах построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.</p> <p>ОПК-7.2 Учитывает закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, разрабатывает современные методики их совершенствования с учетом сенситивных периодов развития их функций</p> <p>ОПК-7.3 Имеет опыт планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Лечебная физическая культура, физическая реабилитация, кинезиотерапия в реабилитации лиц разного возраста с двигательными нарушениями, адаптивный спорт, теория и организация адаптивной физической культуры
Образовательные технологии	Лекционные занятия, Практические занятия, СРС
Форма промежуточной аттестации	зачет