

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт культуры и искусств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.03.01 Адаптивная физическая культура

Специальность
52.05.01 Актерское искусство

Специализация
Артист драматического театра и кино

Москва
2017

1. Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.03.01 Адаптивная физическая культура

2. Цель и задачи освоения дисциплины:

Цель: обеспечение развития основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; дать основы коррекции состояний и различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и обучить студентов самостоятельным занятиям по адаптивной физической культуре; формирование навыков самоконтроля и саморегуляции, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

3. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 Адаптивная физическая культура является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту вариативной части образовательной программы специалитета и изучается в 1, 2, 3, 4,5, 6 семестрах.

4. Компетенции, необходимые для освоения дисциплины:

Для освоения дисциплины обучающийся должен иметь знания и умения, полученные при освоении дисциплин образовательной программы среднего общего образования.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы:

Наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для освоения трудовой функции	Планируемые результаты освоения образовательной программы
Общекультурные компетенции:	
способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Знает и понимает: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья
	Умеет: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет (навыками и/или опытом деятельности): основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

6. Объем дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	198	18	36	36	36	36	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	198	18	36	36	36	36	36
Семинарские занятия (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (СР)	130	36	18	18	18	18	22
Форма промежуточной аттестации			Зач.		Зач.		Зач.
Всего:	328	54	54	54	54	54	58

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

7.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семинары	СРС	Всего
1.	Общеразвивающие, гимнастические и строевые упражнения	-	56	-	-	30	86
2.	Упражнения корригирующей гимнастики	-	62	-	-	30	92
3.	Дыхательная гимнастика	-	20	-	-	20	40
4.	Самоконтроль и приёмы саморегуляции	-	10	-	-	10	20
5.	Самомассаж и взаимомассаж	-	20	-	-	10	30
6.	Упражнения для снятия напряжения	-	10	-	-	10	20
7.	Психогимнастика	-	10	-	-	10	20
8.	Подвижные игры	-	10	-	-	10	20
	Всего		198			130	328

7.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Общеразвивающие, гимнастические и строевые упражнения	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.
	Упражнения корригирующей гимнастики	Суставная гимнастика. Упражнения со свободными отягощениями, упражнения на тренажерах, упражнения с собственным весом тела. Упражнения ритмопластической гимнастики.
3	Дыхательная гимнастика	Дыхание в разном ритме; очистительное дыхание. Упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко.
4	Самоконтроль и приёмы саморегуляции	Методы оценки уровня здоровья и самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
5	Самомассаж и взаимомассаж	Массаж головы, мимических мышц, мышц туловища, рук, ног. Упражнения

		йоги. Упражнения постизометрической релаксации мышц (ПИР).
6	Упражнения для снятия напряжения	Комплекс упражнений для глаз. Упражнения на расслабление
7	Психогимнастика	Упражнения способствующие освобождению мышечного аппарата, упражнения на передачу настроения, психоэмоционального состояния, дыхательные и звуковые упражнения
8	Подвижные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с преимущественным развитием ловкости, выносливости, силы.

7.3. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии
1	Общеразвивающие, гимнастические и строевые упражнения	Практические занятия
2	Упражнения корригирующей гимнастики	Практические занятия
3	Дыхательная гимнастика	Практические занятия
4	Самоконтроль и приёмы саморегуляции	Практические занятия
5	Самомассаж и взаимомассаж	Практические занятия
6	Упражнения для снятия напряжения	Практические занятия
7	Психогимнастика	Практические занятия
8	Подвижные игры	Практические занятия

7.4. Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 1. Общеразвивающие, гимнастические и строевые упражнения.

Тема 1. Строевые упражнения. Построения в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчет строя по порядку, управление строем.

Ходьба и бег: с разной техникой постановки стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения (ходьба на полупальцах, на пятках, «острый шаг» (перекатом на всю ступню с носка), пружинный шаг (резкий подъем на полупальцы после небольшого приседания), высокий шаг (высоко поднимая колени), выпадами; «острый бег», пружинный, высокий, на носках, со сменой положения ног впереди. Все перечисленные движения с переменной направления и поворотами. Большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Без предметов, вдвоем и в сопротивлении, на гимнастической стенке (индивидуально и парно), на гимнастической скамейке (индивидуально, парно и группой), с набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, скакалками, резиновыми мячами, обручами.

Подскоки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения: на одной и двух ногах; быстро чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и скрестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону.

Раздел 2. Упражнения корригирующей гимнастики.

Тема 1. Суставная гимнастика.

Тема 2. Упражнения на формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечного корсета, мышечно – связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со свободными отягощениями, упражнения на тренажерах, упражнения с собственным весом тела.

Тема 3. Упражнения ритмопластической гимнастики: на гибкость, упражнения с музыкальным сопровождением, общеразвивающие музыкально-ритмические упражнения с переменным ритмом, упражнения на пластику.

Раздел 3. Дыхательная гимнастика.

Тема 1. Дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз; вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот; произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур и др.

Тема 2. Упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко.

Раздел 4. Самоконтрорль и приёмы саморегуляции.

Тема1. Методы оценки уровня здоровья и самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Тема 2. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.

Тема 3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Раздел 5. Самомассаж и взаимомассаж.

Тема1. Массаж головы, мимических мышц, мышц туловища, рук, ног.

Тема 2. Упражнения пассивной йоги – объединяют в единое целое техники линейного массажа, глубинного массажа мышечно-сухожильных меридианов и мануальной терапии с элементами йоги.

Тема 3. Упражнения постизометрической релаксации мышц (ПИР) для разных групп мышц.

Тема 4. Упражнения динамического самомассажа – «Неваляшка», «Накаты», «Буравчик», «Вращение лёжа на месте», «Скручивание», «Насос» и др.

Раздел 6. Упражнения для снятия напряжения.

Тема 1. Комплекс упражнений для глаз.

Тема 2. Упражнения на расслабление и овладение мышечным ощущением, для формирования умения регулировать степень напряжения мышц при движениях в отдельных суставах, частях тела и всего тела: чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц; сочетание напряжения одних групп мышц с расслаблением других; упражнений с использованием движений расслабленных частей тела, созданных за счет энергичных движений других частей тела: маятникообразных движений расслабленными руками, ногами.

Раздел 7. Психогимнастика.

Тема1. Упражнения способствующие освобождению мышечного аппарата, упражнения на передачу настроения, психоэмоционального состояния, дыхательные и звуковые

упражнения. Игровые упражнения «Холодно – жарко», релаксация мышц ног и рук, корпуса, шеи, лица,

Тема 2. Упражнения для воздействия на биологически активные точки кожи (БАТ) в середине груди; БАТ ушных раковин; «Массаж головы» (БАТ головы).

Раздел 8. Подвижные игры.

Тема 1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, с прыжками на месте и с места, подвижные игры в занятиях гимнастикой.

Тема 2. Игры с преимущественным развитием ловкости, выносливости, силы, игры с элементами строевой подготовки: «Запрещенное движение», «Быстро по местам» и др. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Группа, смирно!», «Передача мячей в колоннах» и др.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета на 2, 4, 6 семестрах.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

9. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных мероприятий обучающемуся рекомендуется регулярная самостоятельная работа, в том числе изучение теоретических основ осваиваемого вида спорта, активное участие в аудиторных занятиях.

Учитывая структуру и содержание дисциплины, обучающимся рекомендуются следующие методические подходы к освоению материала:

в ходе практических занятий:

- участие в обсуждении достигнутых результатов, совместное с преподавателем формирование целевых показателей тренировок;
- активное участие в командной и индивидуальной работе,
- выполнение контрольных нормативов.

в ходе самостоятельной работы:

- реализация различных форм самостоятельной индивидуальной работы.
- знакомство с рекомендованной литературой по осваиваемым видам спорта;
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации по дисциплине – сдаче контрольных нормативов.

В основе методических подходов к обучению в ходе освоения дисциплины преимущество отдается современным интерактивным формам и методам, способствующим формированию творческого, компетентностного и деятельностного понимания сущности деятельности.

Практическое занятие является основной формой работы по физкультуре и спорту. Оно решает целый комплекс оздоровительных и образовательных задач. Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации обучающихся при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений.

Для достижения образовательных результатов большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, осуществляемая индивидуально и под руководством преподавателя.

10. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

Вид самостоятельной работы	Описание вида самостоятельной работы
Подготовка к практическим занятиям	Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов: 1) проработка теоретических сведений и углубление знаний по осваиваемому виду спорта. Необходимо дифференцировать полученные во время практических занятий сведения в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Уточнение надо

	осуществить при помощи рекомендованной справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.); 2) составление развернутого плана индивидуальных самостоятельных тренировок 3) индивидуальные тренировки в соответствии с разработанным планом и графиком тренировок
Работа с информационными компьютерными технологиями	<i>Работа с информационными компьютерными технологиями</i> предполагает разработку преподавателем заданий (индивидуальных тренировочных программ) с использованием информационных компьютерных технологий. Подобные задания для самостоятельной работы могут быть направлены на: 1) организацию самостоятельной индивидуальной и/или групповой тренировочной деятельности обучающихся; 2) на организацию удаленного взаимодействия в сети; 3) на исключение ошибок при выполнении тренировочных упражнений.

Задания для самостоятельной работы:

Подбор упражнений на практических занятиях ориентируется на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры, аудио видео техника и учебно-методические пособия в спортивных секциях и кружках, в группах здоровья и общей физической подготовки.

11. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2017
2. Рипа, М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие : [в... ч.]. Ч. 1 / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Москвы " Моск. гор. пед. ун-т" (ГБОУ ВПО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физ. воспитания и адаптив. физ. культуры ; М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М. : МГПУ, 2013. – 287 с. : ил., табл. – Глоссарий: с. 275–280.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032102 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здоровья (адаптивная физ. культура) / [под общ. ред. Л. В. Шапковой]. – М. : Сов. спорт, 2007. – 603 с.:

б) дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов : (Теория и технология) / авт.: А. Г. Трушкин и др. – Ростов н /Д : Изд-во ООО "ЦВВР", 2001. – 170 с. – Федер. целевая прогр. "Гос. поддержка интеграции высш. образования фундамент. науки". – Лит.: с. 157–161.
2. Коррекционно-развивающая работа образовательного учреждения в полифункциональной интерактивной среде : учебно-метод. пособие / [авт. кол.: Л. Б. Баряева, О. Г. Приходько, М. Н. Русецкая, Л. Ф. Холоднова и др.; отв. ред.: Л. Е. Курнешова, М. Н. Русецкая]; Департамент образования г. Москвы, ГОУ ВПО "Моск. гор. пед. ун-т"(ГОУ ВПО МГПУ), Научно-исслед. ин-т столич. образования. – М. : МГПУ, 2009. – 287 с. : табл. – Авт.: с. 284–285.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В. А.Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д.Железняка. — 8-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с.

12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLibrary - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Физкультура - www.fizkult-ura.ru/node/
3. Фундаментальная библиотека МГПУ - https://www.mgpu.ru/pages/sien_libr

13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы

Информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC (www.rsl.ru, www.gnpbu.ru), Министерства образования и науки

Российской Федерации (www.informica.ru), Российская государственная библиотека. диссертации <http://diss.rsl.ru/>, Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» <http://www.edu.ru/>.

Электронно-библиотечные системы:

ЭБС IPRbooks (www.iprbookshop.ru);

ЭБС ZNANIUM.COM (www.znanium.com);

ЭБС eLibrary (www.eLibrary.ru);

УБД ООО «ИВИС» (www.ebiblioteka.ru);

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (www.biblioclub.ru);

ЭБС ЮРАЙТ (www.urait.ru);

ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU (www.academia-moscow.ru);

ЭБС «Лань» (www.e.lanbook.com).

14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал.

- Наборы гантелей,
- тренажеры для мышц брюшного пресса и спины - 2,
- навесные перекладины - 2,
- шведские стенки - 10,
- гимнастические маты -5,
- столы для настольного тенниса - 4,
- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи,
- гимнастические коврики,
- комплекты для бадминтона и настольного тенниса,
- гимнастические обручи,
- гимнастические палки,
- медицинболлы.

