

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ**  
**МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**  
**ЗДОРОВЬЯ И С ИНВАЛИДНОСТЬЮ»**

**Направление подготовки**  
**37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)**

Квалификация Бакалавр  
Программа академического бакалавриата

Направленность (профиль) - Психоанализ

Виды профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата: основной вид деятельности: научно-исследовательская деятельность  
дополнительный вид деятельности: практическая деятельность

Форма обучения очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург 2019 год

*Автор-составитель: проректор по научно-исследовательской работе ВЕИП, доктор психологических наук [по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (психологические науки)], профессор **Воронов Игорь Анатольевич***

### **Аннотация**

**Целью адаптивной физической культуры (АФК) является комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.**

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

**В соответствии с п. 6.5. ФГОС 37.03.01 психология:** Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- **базовой части Блока 1** программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;
- **элективных дисциплин (модулей)** в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

**Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина относится к базовой части ООП, блок 1.

## 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен овладеть следующими знаниями, умениями, владениями, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы — компетенций выпускников, установленных образовательным стандартом:

| Результаты освоения ООП, содержание и коды компетенций  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|---|---|
| ОК-8<br>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>— способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>— правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>— проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— навыками кардиореспираторных упражнений;</li><li>— системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;</li><li>— навыками выполнения хроно-психотелесных упражнений.</li></ul> |

**2. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 72 академических часа.

| Объём дисциплины  | Всего часов                 |                        |
|---|-----------------------------|------------------------|
|   | Очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины   | 72                          | 72                     |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)  | 36,5                        | 18,5                   |
| Аудиторная работа (всего):  | 36,5                        | 18,5                   |
| в т. числе:   |                             |                        |
| Лекции  | 12                          | 6                      |
| Семинары, практические занятия  | 24                          | 12                     |
| Промежуточная аттестация  | 0,5                         | 0,5                    |
| Самостоятельная работа обучающихся, в том числе подготовка к сдаче промежуточной аттестации (всего) | 35,5                        | 53,5                   |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен/зачет с оценкой)                           | <b>зачет</b>                | <b>зачет</b>           |

### 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

##### По очно-заочная форме обучения

| № п/п                           | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды и объем учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                   |                                    |                          |                        | Формы текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации |
|---------------------------------|--|---------|--|-------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------|--|
|                                 |  |         | Всего часов  | Аудиторная работа |                                    |                          | Самостоятельная работа |  |
|                                 |  |         |  | Лекции            | Практические (семинарские) занятия | Промежуточная аттестация |                        |  |
|                                 | ВСЕГО  |         | 72   | 12                | 24                                 | 0,5                      | 35,5                   |  |
| 1                               | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Адаптивная физическая культура.           | 2       | 8  | 2                 | 2                                  |                          | 4                      | устный опрос   |
| 2                               | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2       | 28,5   | 4                 | 10                                 |                          | 14,5                   | устный опрос   |
| 3                               | Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Врачебный контроль при занятиях АФК | 2       | 36   | 6                 | 12                                 |                          | 18                     | устный опрос   |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  |         | 0,5  |                   |                                    | 0,5                      |                        | <b>зачет</b>   |

### По заочной форме обучения

| №<br>п/п                        | Раздел<br>дисциплины   | Семестр | Виды и объем учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость<br>(в часах) |                   |  |                             |                           | Формы текущего контроля<br>успеваемости,<br>Форма промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------------|--|---------|---|-------------------|--|-----------------------------|---------------------------|---|
|                                 |  |         | Всего часов   | Аудиторная работа |  |                             | Самостоятельная<br>работа |   |
|                                 |  |         |   | Лекции            | Практические<br>(семинарские)<br>занятия | Промежуточная<br>аттестация |                           |   |
|                                 | ВСЕГО  |         | 72  | 6                 | 12                                       | 0,5                         | 53,5                      |   |
| 1                               | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Адаптивная физическая культура.           | 2       | 8   | 2                 | 4  |                             | 17,5                      | устный опрос  |
| 2                               | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2       | 28,5  | 2                 | 4  |                             | 18                        | устный опрос  |
| 3                               | Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Врачебный контроль при занятиях АФК | 2       | 36  | 2                 | 4  |                             | 18                        | устный опрос  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  |         | 0,5   |                   |  | 0,5                         |                           | <b>зачет</b>  |

### 3.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины   | Содержание раздела дисциплины   |
|-------|---|---|
| 1     | <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Адаптивная физическая культура.</p>           | <p>Тема 1. Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках.</p> <p>Тема 2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Тема 3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Тема 4. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.</p> <p>Тема 5. Особенности адаптивной физической культуры и спорта для молодежи с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью</p> |
| 2     | <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>  | <p>Тема 5. Организация занятий адаптивной физической культурой. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена.</p> <p>Тема 6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>  |
| 3     | <p>Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Врачебный контроль при занятиях АФК</p> | <p>Тема 7. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема 8. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.</p>  |

#### **4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **а) основная учебная литература:**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Москва. – «Советский спорт», - 2005.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие М.: Советский спорт, 2000 г. - 240 с.
3. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов (Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования Министерства образования и науки РФ в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 540600 (050700) Педагогика) **Под редакцией И.А. Воронова и М.М. Боброва.** – СПб.: СПбГУП, 2008.

4.

##### **б) дополнительная учебная литература:**

1. Воронов И.А. Китайские древности. Гимнастика Дао-Инь Адаптивная физическая культура. 2000. № 3–4.
2. Воронов И.А. 151 психомоторное упражнение для адаптации к измененным условиям существования (Учебно-методическое пособие с мультимедийным приложением на компакт-диске) СПб.: Балтийская педагогическая академия, 2001.
3. Воронов И.А., Мишин О.В. Устройство для тренировки мышц верхних конечностей и плечевого пояса. Патент на полезную модель № 36084, заявка № 2003102132. Приоритет полезной модели 27.01.2003г.
4. Воронов И.А. Западные оздоровительные системы физических упражнений (статья). Адаптивная физическая культура. 2004. № 1 (17).
5. Девятова М.В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы. –Л.: Медицина, 1983. – 160 с.
6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры. Москва. - «Советский спорт», - 2008. - 256 с.
7. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. - Москва. - "Советский спорт", 2000 г. – 152 с.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. - Медицина, 1999. – 304 с.
9. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие Москва. - «Советский спорт». - 2004. - 184 с.
10. Тамбиан Б.Н. Самоконтроль спортсмена. – М.: 1953.
11. Юровский С.Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха. – 1987.

#### **5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее — сеть «Интернет»), электронных образовательных ресурсов, электронных библиотечных систем, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> «Адаптивная физическая культура» - периодический журнал (ВАК).
  2. <http://elibrary.ru/> — Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Национальная информационно-аналитическая система.
  3. [www.scopus.com](http://www.scopus.com) — SCOPUS (SCIVERSE SCOPUS). Мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных.
  4. <http://wokinfo.com/> — Web of Science. Мультидисциплинарная реферативно-библиографическая база данных Института научной информации США.
  5. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека Online».
- Состав лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows; Microsoft Office; Kaspersky Endpoint Security; Stadia; Statistica 6.0; Praktika MGU; ПАК «Сигвет».



## **6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются спортивный зал (Фитнес-центр) с современными тренажерами, душевыми и другим необходимым спортивным оборудованием для занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и спортом.