

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Трофимов Евгений Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.01.2026 15:45:00

Уникальный программный ключ:

c379adf0ad4f91ccb100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»

Факультет менеджмента туризма
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом
25 июня 2025 г.
Протокол № 02-06-02

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
В.Ю. Питюков
23 июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент
направленность (профиль) «Международный гостиничный менеджмент»
квалификация (степень) выпускника – бакалавр
Б1.В.ДВ.03.01

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
14 мая 2025 г., протокол №10

Химки 2025

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Задачи дисциплины:

- 1) развивать у обучающихся умения и навыки использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 2) способствовать овладению здоровьесберегающими технологиями;
- 3) способствовать овладению средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины соотносятся с требованиями профессиональных стандартов: «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 282н и «Руководитель предприятия питания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 281н.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ОПОП, и содержанием дисциплины:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенций	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) (в уровне подготавливая физической деятельности)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способен заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>УК 7.2. Знает здоровьесберегающие технологии.</p> <p>УК 7.3. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Способен заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана. Дисциплина изучается в 1-6 семестрах по очной форме обучения. Компетенция, формируемая дисциплиной, формируется и другими дисциплинами на других этапах обучения.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	316	34	66	70	66	62	20
занятия лекционного типа (ЗЛТ)							
занятия семинарского типа (ЗСТ):							
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))							
практические занятия (ЗСТ ПР)	294	30	62	66	62	58	16
в том числе на практическую подготовку обучающихся							
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	12	2	2	2	2	2	2
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)							
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	12	2	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	12	2	2	2	2	2	2
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)							
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	12	2	2	2	2	2	2
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)		заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	36	68	72	68	64	20

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/ п	Наименование раздела, дисциплины	Содержание раздела	Формиру емая компетен ция
1 семестр			
1.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	<p>Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.</p> <p>Упражнения на координацию движений.</p>	УК-7
2 семестр			
1.	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Подбор и анализ средств и методов физического воспитания. Владение средствами, методами и программами физического воспитания для обеспечения полноценной деятельности. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	УК-7
3 семестр			
1.	Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол и	<p>Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр.</p>	УК-7

	волейбол, футбол, настольный теннис	<p>Баскетбол. Описание игры, её возникновение и развитие. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. Контрольные игры и соревнования.</p> <p>Волейбол. Техника игры. Тактика игры. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.</p>	
--	-------------------------------------	--	--

4 семестр

1.	Спортивные игры (адаптивные формы): футбол и настольный теннис	<p>Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр.</p> <p>Футбол. Описание игры, её возникновение и развитие. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Техника и тактика игры. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная.</p> <p>Настольный теннис разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.</p> <p>Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.</p>	УК-7
----	--	--	------

5 семестр

1.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	<p>Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – нарушений слуха; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека</p>	УК-7
----	--	---	------

		<p>(занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</p> <p>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</p> <p>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p>	
--	--	---	--

6 семестр

1.	<p>Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональным и физическими ограничениями)</p>	<p>Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	УК-7
----	--	---	------

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

5.2.1. Очная форма обучения

1 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	30	30			30
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		36	34		30	2

2 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	62	62			62
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		68	66		62	2

3 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол и волейбол	УК-7	66	66			66
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		72	70		66	2

4 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Спортивные игры (адаптивные формы): футбол и настольный теннис	УК-7	62	62			62
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		68	66		62	2

5 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	58	58			58
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		64	62		58	2

6 семестр

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)			СРуз
			Итого	в том числе		
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)
Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	14	14			14
ГК		2	2			
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2			2
Всего часов		20	16		14	2

6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Перечень учебно-методического обеспечения для контактной и самостоятельной работы обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

I семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)

Цель занятия: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности.

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Содержание занятий:

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

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

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

II семестр

Тема 1. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)

Цель занятия: Цель занятия: достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Методические особенности обучения и овладения двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.

Содержание занятий:

Подбор и анализ средств и методов физического воспитания. Владение средствами, методами и программами физического воспитания для обеспечения полноценной деятельности. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

III семестр

Тема 1. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол и волейбол

Цель занятия: формирование навыков игры в баскетбол и волейбол

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Методические особенности обучения и овладения двигательными навыками и техникой спортивных игр.

Содержание занятий:

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучение элементам техники спортивных игр.

Баскетбол. Описание игры, её возникновение и развитие. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. Контрольные игры и соревнования.

Волейбол. Техника игры. Тактика игры. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

IV семестр

Тема 1. Спортивные игры (адаптивные формы): футбол и настольный теннис

Цель занятия: формирование навыков игры в футбол и настольный теннис

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Методические особенности обучения и овладения двигательными навыками и техникой спортивных игр.

Содержание занятий:

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучение элементам техники спортивных игр.

Футбол. Описание игры, её возникновение и развитие. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Техника и тактика игры. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная.

Настольный теннис разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.

Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

V семестр

Тема 1. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, лечебная физическая культура (ЛФК)

Цель занятия: влияние занятий оздоровительной гимнастикой на формирование основных физических качеств обучающихся

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.

Содержание занятий:

Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов

дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

VI семестр

Тема 1. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)

Цель занятия: освоение техники выполнения базовых элементов классической аэробики, с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся и формирования у них мотивации к регулярным занятиям физической культуры с целью укрепления здоровья

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Основная тема (либо проблема) для обсуждения: Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Содержание занятий:

Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

6.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ) и методические указания по их выполнению

Курсовой проект не предусмотрен.

6.4. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса освоения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и контрольных работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе материалов, публикуемых в интернете, а также реальных фактов, личных наблюдений.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем учебной дисциплины.

7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. Москва: ФЛИНТА, 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>. Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581> (дата обращения: 07.02.2022). Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

3. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко; Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2254-0. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

4. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебное пособие / В.М. Бокач; Поволжский государственный технологический университет. Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

8.2. Дополнительная литература:

1. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б.П. Сокур, Ю.Н. Эртман, С.Е. Воробьева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573663>. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

2. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563>. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

3. Восстановительные средства в физической культуре и спорте / авт.-сост. Н.В. Минникаева, Р.С. Жуков, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574271>. – ISBN 978-5-8353-2353-1. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

4. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И.А. Кузнецова, В.В. Кальсина. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607562>. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

5. Индивидуальный дневник здоровья студента: практикум / сост. И.А. Мищенко, Е.В. Волынская; Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576670>. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

6. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин. Москва: ФЛИНТА, 2018. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>. – ISBN 978-5-89349-557-7. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.economy.gov.ru/material/directions/turizm> – Официальный сайт Министерства экономического развития, раздел «Туризм»;

2. <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm> - Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики, раздел «Туризм»;

3. <https://rosstat.gov.ru/ps/tourism/> - Статистика туризма в России (Росстат);

4. <https://russpass.ru> – Цифровая экосистема в туризме (Набор услуг для планирования путешествий по России и участников туристской отрасли);

5. <https://tourism.fsa.gov.ru> – Портал «Гостеприимство» Федеральной службы по аккредитации; реестр классифицированных объектов туристской индустрии;

6. <https://национальныепроекты.рф/projects/turizm> - Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства»;

7. <https://www.rst.gov.ru> – Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии;

8. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные

учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, ИТ-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;

9. <https://persona-grata.ru/yuridicheskie-uslugi/turbiznes-2023-trebovaniya-zakonodatel-stva/gosty-v-sfere-turizma> - Национальные стандарты в сфере туризма;
10. <https://russia.travel> - Информационный портал о туризме в России;
11. <https://www.unwto.org/ru> - Официальный сайт Всемирной туристской организации;
12. <https://turizm.rph> - Официальный сайт Корпорации «Туризм.рф»;
13. <https://www.tourdom.ru> - Профессиональный портал о туризме;
14. <https://profi.travel> - Профессиональной портал о туризме «Profi Travel»;
15. <https://tonkosti.ru> - Портал «Тонкости туризма»;
16. <https://www.tourdom.ru/hotline> - Электронный журнал «Горячая линия. Туризм»;
17. <https://hospitalityguide.ru> - Hospitality Guide - Деловой портал об индустрии гостеприимства;
18. <https://www.frontdesk.ru> - Сообщество профессионалов гостиничного бизнеса;
19. <https://hotelernews.ru> - Информационный портал о гостиничном бизнесе;
20. <https://www.atorus.ru> - Официальный сайт Ассоциации туроператоров России;
21. <https://agipe.ru> - Официальный сайт Ассоциации гидв-переводчиков, экскурсоводов и турменеджеров;
22. <https://www.tourismsafety.ru> - Официальный сайт Ассоциации "Безопасность туризма";
23. <https://ocig.ru> - Официальный сайт Общеросийского союза индустрии гостеприимства;
24. <https://rha.ru> - Официальный сайт Российской гостиничной ассоциации;
25. <https://favt.gov.ru> - Официальный сайт Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиация);
26. <https://mintrans.gov.ru> - Официальный сайт Министерства транспорта РФ;
27. <https://customs.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной таможенной службы;
28. <https://culture.gov.ru> - Официальный сайт Министерства культуры РФ;
29. <https://www.mid.ru> - Официальный сайт Министерства иностранных дел РФ;
30. <https://www.rosпотребnadzor.ru> - Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор);
31. <https://cgon.rosпотребnadzor.ru> - Официальный сайт Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора;
32. <https://dreamchef.ru> - Официальный сайт Национальной ассоциации кулинаров России;
33. <https://chefs.expert> - Профессионально-информационный портал гильдии шеф-поваров;
34. <https://guide.michelin.com/en/restaurants/russian> - Гид Мишлен Россия;
35. <https://rusnka.ru> - Официальный сайт Национальной курортной ассоциации;
36. <https://www.iata.org> - Официальный сайт Международной ассоциации воздушного транспорта (IATA)
37. <https://www.icao.int> - Официальный сайт Международной организации гражданской авиации (ICAO);
38. <https://www.femteconline.org> - Официальный сайт Всемирной федерации водолечения и климатолечения (FEMTEC);
39. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru> - Цели в области устойчивого развития;

40. <https://sdgs.un.org/ru/topics/sustainable-tourism> - Официальный сайт Департамента по экономическим и социальным вопросам ООН (Устойчивый туризм);
41. <http://www.oits-isto.org> – Официальный сайт Международной организации социального туризма (OITS);
42. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
43. <https://apps.webofknowledge.com> - Полitemатическая реферативно-библиографическая и научометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
44. <https://www.sciencealert.com> - Science Alert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
45. <https://sciencepublishinggroup.com> - Science Publishing Group электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологий, творчества, языка и литературы.

9.2. Обновляемые информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

10. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

11. Электронные образовательные ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. ЭБС «Юрайт»;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

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

Изучение дисциплин обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: **Летний стадион Олимпийского центра им. братьев Знаменских (стадион широкого профиля с элементами полосы**

препятствий): футбольные мячи, сетка для игры в бадминтон, ракетки для бадминтона, воланы.

Помещение специальное в нежилом здании Спортивного комплекса: беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту.

Спортивный зал: скамья для пресса, мини-степпер, доски для степ-аэробики, тренажеры, стол для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса, гантели, штанга, ремень тяжелоатлетический, скамейки гимнастические, перекладина навесная, маты.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: гранаты для метания, мячи баскетбольные, мячи для метания, секундомер, рулетка, палки гимнастические, медицинбол, коврики гимнастические.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оборудованное специализированной и учебной мебелью, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Библиотека с читальным залом: библиотечный фонд, специализированная и учебная мебель, рабочее место библиотекаря, библиотечная стойка, стеллы, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Московский филиал РМАТ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).