

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
/Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.10 Адаптивное физическое воспитание лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

**Направление подготовки:** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):** Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	6		
Лекции	28		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	42		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	110		

**Всего часов: 180**

**Трудоемкость: 5 зачетных единицы.**

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Цель изучения дисциплины:

Сформировать у обучающихся знания о комплексном характере физического воспитания учащихся, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), о физиолого-педагогическом обосновании использования организационно-методических модулей в уроке физической культуры с учащимися, имеющими ослабленное здоровье. Проведение уроков физической культуры с учащимися СМГ имеет ряд организационных и методических особенностей, которые требуют должной подготовки.

## Задачи изучения дисциплины:

- изучить механизм физиологического влияния физических упражнений на организм ослабленных обучающихся;
- изучить организационные основы физического воспитания для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (средства, формы, методы, педагогические и медицинские принципы);
- изучить частные методики использования средств адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
- изучить вопросы врачебно-педагогического контроля на занятиях АФВ;

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

## Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода в образовании;</li><li>- современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li><li>- характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ;</li><li>- принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой;</li><li>- порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре;</li></ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-основные этапы и хронологию развития адаптивной физической культуры в отечественной и зарубежной истории;</li><li>-основные закономерности применения средств и методов адаптивной физической культуры;</li><li>-основные принципы работы с населением в рамках адаптивной физической культуры;</li><li>-роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры.</li><li>-частные методики адаптивной физической культуры, основные методы, формы организации обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.</li></ul>

	туре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физическом развитии и в формировании их жизненно-важных навыков;</li> <li>- формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом возраста, уровня физического развития, нозологической формы заболевания, степени тяжести и структуры нарушений, состояния сохраненных функций;</li> <li>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида;</li> <li>- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;</li> <li>- использовать различные формы, средства и методы адаптивного физического воспитания инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре;</li> <li>- осуществлять анализ коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные корректировке планов названных мероприятий.</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать и проводить в доступных формах обучение двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья в области адаптивной физической культуры.</li> <li>-определять уровень физического состояния;</li> <li>-деференцированно применять основные средства и методы адаптивной физической культуры.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценкой данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- комплектованием групп для занятий адаптивной физической культурой в том</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методами, средствами обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>-навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря.</li> </ul>

	<p>числе по дополнительным общеразвивающим программам, с учетом возраст-половых особенностей, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и индивидуальных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведением занятий по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания;</li> <li>- контролем и оперативной коррекцией выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- оценкой выполнения индивидуального плана и внесения корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами.</li> </ul>	<p>-методами оценки морфофункциональных особенностей развития индивидуума;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками поведения занятий с учётом их состояния здоровья, принадлежности к гендерной и возрастной группе.</li> </ul>
--	---	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Общие основы адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
1.	Тема 1. Общие и специальные дидактические принципы адаптивной физической культуры	16	2	2		12
2.	Тема 2. Осуществление педагогического контроля АФВ	15	2	2		12
3.	Тема 3. Особенности воспитания физических качеств у школьников с отклонениями в состоянии здоровья	14	2	-		12
4.	<b>Раздел 2. Организация</b>	<b>134</b>	<b>22</b>	<b>38</b>		<b>74</b>

	<b>и методика проведения занятий адаптивным физическим воспитанием при ортопедических заболеваниях</b>					
5.	Тема 1. Особенности организации занятий при нарушениях осанки, сколиотической болезни	28	6	8		14
6.	Тема 2. Особенности организации занятий при плоскостопии	22	4	6		12
7.	Тема 3. Фитбол-гимнастика	24	6	6		12
8.	Тема 4. Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20	2	6		12
9.	Тема 5. Упражнения с гимнастическими палками	20	2	6		12
10.	Тема 6. Коррекционные подвижные игры	20	2	6		12
	Форма отчетности	<i><b>зачет</b></i>				
	Консультация					
	Контроль					
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>110</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>110</b>

### **Очно-заочная форма обучения**

Не реализуется

### **Заочная форма обучения**

Не реализуется

## **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

### **Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)**

#### **Вариант 1.**

1. Дайте определение адаптивной физической культуре.
2. Какие существуют формы организации занятий адаптивной физической культурой.
3. Раскройте механизм распределения школьников на медицинские группы.

#### **Вариант 2.**

1. Раскройте основную цель адаптивной физической культуры.

2. Перечислите педагогические функции АФК.
3. Раскройте построение учебного процесса АФК в образовательных учреждениях.

Вариант 3.

1. Раскройте задачи адаптивной физической культуры.
2. Перечислите социальные функции АФК.
3. Раскройте структуру урока АФК.

Вариант 4.

1. Какие существуют виды адаптивной физической культуры.
2. Что отражает принцип гуманистической направленности.
3. Какими методическими приёмами регулируется нагрузка на уроках АФК.

Вариант 5.

1. Что является основным средством адаптивной физической культуры.
2. Что отражает принцип интеграции.
3. Чем характеризуется утомление.

Вариант 6.

1. Какие существуют средства адаптивной физической культуры.
2. Что отражает принцип прочности.
3. Чем характеризуется перенапряжение.

**Примерная тематика рефератов**

1. Педагогические принципы физического воспитания учащихся СМГ.
2. Методы и методические приемы физического воспитания учащихся СМГ.
3. Основные средства физического воспитания учащихся СМГ, их краткая характеристика.
4. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
5. Организация работы СМГ.
6. Дополнительные средства физического воспитания учащихся СМГ, их краткая характеристика.
7. Содержание врачебного контроля за учащимися СМГ.
8. Содержание педагогического контроля за учащимися СМГ.
9. Способы дозировки физических упражнений.

**Вопросы к зачету**

**(6 семестр- очная форма)**

10. Цель и задачи организации занятий в СМГ (имеющие нарушение опорно-двигательного аппарата)
11. Содержание Государственной программы по физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем.
12. Педагогические принципы физического воспитания в СМГ (имеющие нарушение опорно-двигательного аппарата).
13. Методы и методические приемы физического воспитания в СМГ.
14. Основные средства физического воспитания в СМГ, их краткая характеристика.
15. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
16. Организация работы в СМГ.
17. Дополнительные средства физического воспитания в СМГ, их краткая характеристика.
18. Содержание врачебного контроля за учащимися СМГ.
19. Содержание педагогического контроля за учащимися СМГ.

20. Способы дозировки физических упражнений.
21. Методика хронометрирования урока
22. Учет эффективности занятий в СМГ.
23. Методы оценки эффективности занятий при различных заболеваниях.
24. Признаки утомления и их характеристика.
25. Методы определения физической работоспособности (Гарвардский степ-тест, проба Летунова).
26. Компоненты учебной программы СМГ, их содержание в разных возрастных группах.
27. Примерное содержание учебной программы СМГ для учащихся младшего и среднего школьного возраста.
28. Примерное содержание учебной программы СМГ для учащихся старшего школьного возраста.
29. Педагогические принципы физического воспитания учащихся СМГ.
30. Методы и методические приемы физического воспитания учащихся СМГ.
31. Основные средства физического воспитания учащихся СМГ, их краткая характеристика.
32. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
33. Организация работы СМГ.
34. Дополнительные средства физического воспитания учащихся СМГ, их краткая характеристика.
35. Содержание врачебного контроля за учащимися СМГ.
36. Содержание педагогического контроля за учащимися СМГ.
37. Способы дозировки физических упражнений.
38. Методика хронометрирования урока
39. Учет эффективности занятий в СМГ.
40. Признаки утомления и их характеристика.
41. Компоненты учебной программы СМГ, их содержание в разных возрастных группах.
42. Факторы и этапы формирования осанки у детей.
43. Виды осанки, их характеристика. Профилактика нарушения осанки.
44. Сколиоз, виды, этиопатогенез, степени, клинические проявления.
45. Особенности методики занятий при сколиозе I-II степени у школьников.
46. Особенности методики занятий в зависимости от степени тяжести сколиоза.
47. Плоскостопие, его виды. Методика занятий при плоскостопии у детей.
48. Какими психическими осложнениями характеризуется недостаточное развитие движений у детей с отклонениями в состоянии здоровья в раннем и дошкольном возрасте.
49. По каким признакам классифицируются общеразвивающие упражнения.
50. Раскройте методику проведения общеразвивающих упражнений.
51. Раскройте методику обучения движениям туловищем и конечностями без предметов.
52. Раскройте методику изучения упражнений с большими мячами.
53. Раскройте методику изучения упражнений с большими мячами.
54. Раскройте методику изучения упражнений с гимнастическими палками.
55. Раскройте значение применения лазанья и перелезания на уроках АФК. Приведите примеры способов лазанья по гимнастической стенке.
56. Расскажите о показаниях и противопоказаниях применения висов, приведите примеры висов.
57. Раскройте методику применения упражнений в ходьбе со школьниками с отклонениями в состоянии здоровья.
58. Расскажите о показаниях и противопоказаниях применения прыжков на уроках АФК, приведите примеры упражнений.
59. Раскройте методику профилактики и коррекции нарушений осанки на уроках АФК в образовательных учреждениях.
60. Воздействие упражнений с фитболами на организм школьников.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Основная литература

1. Кудря, О.Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 173 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573597> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 118-142. – ISBN 978-5-91930-104-2. – Текст : электронный.

##### 4.2. Дополнительная литература

1. Фудин, Н. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. Фудин, А. Хадарцев, В. Орлов ; под ред. А.И. Григорьева ; худож. А.Ю. Литвиненко ; Учреждение Российской академии наук Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П. К. Анохина, Медицинский институт Тульского государственного университета и др. – Москва : Спорт : Человек, 2018. – 321 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481831> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 297-307. – ISBN 978-5-9500178-7-2. – Текст : электронный.

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

#### VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ



1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.