

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.01.05.ДВ.02.01**

### **Технологии физкультурно-оздоровительной работы в адаптивной физической культуре**

**Направление подготовки:** 49.04.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Технологии физического воспитания и спорта

**Квалификация (степень):** магистр

**Форма обучения:** очно-заочная

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

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		2	
Семестр/триместр		6	
Лекции		4	
Лабораторные занятия		-	
Практические (семинарские) занятия		6	
Консультации			
Форма промежуточной аттестации		Зачет-0,2	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		61,8	

**Всего часов: 72**

**Трудоемкость: 2 зачетных единицы.**

Разработчик рабочей программы:  
кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Семянникова

# I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Цель изучения дисциплины:

Освоение основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры. Формулировать обучающимся задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные и др.), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий; разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации; приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

## Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- обеспечить освоение основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках 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-2	<b>Знать:</b> - основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены - физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки - теоретические и методические основы спортивной тренировки	<b>Знает:-</b> - основные этапы и хронологию развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов в отечественной и зарубежной истории; -основные закономерности применения средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов; -основные принципы работы с населением в рамках адаптивной физической культуры и в спорте для инвалидов; -роль и место адаптивной физической культуры и спорта инвалидов в общей системе физической культуры.
	<b>Уметь:</b> - оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в	<b>Умеет:</b> -определять уровень физического состояния; -деференцированно применять основные средства и методы

	условиях конкретной физкультурно-спортивной организации - руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях	адаптивной физической культуры и в спорте для инвалидов.
	<b>Владеть:</b> - методами и технологиями межличностной коммуникации, - навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте; - навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий).	<b>Владеет:</b> -методами оценки морфофункциональных особенностей развития индивидуума; - навыками поведения занятий с учётом их состояния здоровья, принадлежности к гендерной и возрастной группе.

## 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

Не реализуется

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	<b>Раздел 1. Общая характеристика адаптивной физической культуры</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
2.	Тема 1. Организация адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	8	2	-	-	6
3.	Тема 2. Функции адаптивной физической культуры	8	-	2	-	6
4.	Тема 3. Принципы адаптивной физической культуры	8	-	2	-	6
5.	Тема 4. Задачи и средства адаптивной физической культуры	8	-	2	-	6

6.	Тема 5. Методы адаптивной физической культуры	6	-	-	-	6
7.	Тема 6. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся	6	-	-	-	6
8.	<b>Раздел 2. Адаптивный спорт для инвалидов</b>	<b>27,8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>25,8</b>
9.	Тема 7. Обучение двигательным действиям в адаптивном спорте для инвалидов	8	2	-	-	6
10.	Тема 8. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	19,8	-	-	-	19,8
11.	Форма отчетности <b>зачет</b>	<b>0,2</b>				
12.	Консультация	-				
13.	Контроль	-				
14.	<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>6</b>		<b>61,8</b>
15.	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>61,8</b>

### 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)

1. Задачи в АФК можно разделить на две группы:...

- 1) профилактические и воспитательные
- 2) коррекционные и образовательные
- 3) компенсаторные и оздоровительные
- 4) специфические и общие

2. Приоритетными задачами АФК являются ...

- 1) оздоровительные, образовательные, воспитательные
- 2) развитие физических качеств и способностей занимающихся, закаливание
- 3) профилактика нарушений осанки и плоскостопия
- 4) компенсаторные, коррекционные, профилактические

3. Адаптивное физическое воспитание, как компонент АФК, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...
- 1) сопоставлении своих способностей со способностями других людей
  - 2) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
  - 3) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга
  - 4) риске, потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях
4. Адаптивный спорт, как вид АФК, удовлетворяет потребности личности в...
- 1) творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через искусство
  - 2) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия
  - 3) самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей
  - 4) подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности
5. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент АФК, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в...
- 1) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
  - 2) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга,
  - 3) общении в риске, напряжении, потребности испытать себя в экстремальных условиях г. сопоставлении своих способностей со способностями других людей
6. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент АФК, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...
- 1) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности
  - 2) его подготовке к жизни, в формировании активного отношения к АФК
  - 3) лечению, восстановлении у него временно утраченных функций
  - 4) риске, потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях
7. Креативные телесно-ориентированные практики АФК, как компонент (вид) АФК, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в ...
- 1) самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ
  - 2) риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в экстриме
  - 3) восстановлении временно утраченных функций
  - 4) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
8. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) АФК, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в ...
- 1) риске, потребности испытать себя в условиях, опасных для здоровья и жизни
  - 2) подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
  - 3) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, в общении
  - 4) творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через музыку
9. К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят ...
- 1) полная или частичная потеря зрения
  - 2) недостаточность слуха
  - 3) последствия детского церебрального паралича
  - 4) ампутация конечностей
10. Наиболее типичными двигательными расстройствами, характерными для всех нозологических групп, являются ...

- 1) вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат
- 2) ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, подвижности в суставах
- 3) нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности
- 4) низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия

11. Усложненная форма адаптации, при которой здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного органа, называется ...

- 1) компенсацией
- 2) реабилитацией
- 3) коррекцией
- 4) стимуляцией

### **Примерная тематика рефератов**

1. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
2. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
4. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
5. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
6. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
7. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
8. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
9. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
10. Функции адаптивной физической культуры.
11. Принципы адаптивной физической культуры.
12. Задачи адаптивной физической культуры.
13. Средства и методы адаптивной физической культуры.
14. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
15. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
16. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
17. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.
19. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.
20. Адаптивное физическое воспитание в специальностях медицинских группах в вузах.
21. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
22. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
23. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
24. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
25. История Параолимпийских игр.
26. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.

27. Философия Специального Олимпийского движения.
28. История Специального Олимпийского движения.
29. Спортивное движение глухих.
30. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
31. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
32. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
33. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
34. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
35. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
36. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету.

### **Вопросы к зачету (6 семестр, очно-заочная форма обучения)**

1. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
2. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
3. Коррекционные задачи — основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
4. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
5. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
6. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
7. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
8. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют.
9. Организация адаптивного физического воспитания в России.
10. Организация адаптивного спорта в России.
11. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.
12. Раскройте содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
13. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
14. Опишите социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
15. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
16. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

17. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
18. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
19. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.
20. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
21. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.
22. Сходство и различия процессов обучения в различных видах адаптивной физической культуры.
23. Основное требование к процессу обучения в адаптивной физической культуре.
24. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
25. Педагогические принципы развития физических способностей.
26. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.
27. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
28. Развитие и совершенствование координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
29. Развитие и совершенствование выносливости у инвалидов различных нозологических групп.
30. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных нозологических групп.
31. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
32. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
33. Средства адаптивной двигательной рекреации.
34. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта.
35. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.
36. Параолимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов.
37. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-параолимпийцев.
38. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Параолимпийских игр.
39. Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады.
40. Виды адаптивного спорта, применяемые в Специальных Олимпиадах.
41. Процедура награждения участвующих в соревнованиях игр Специальной Олимпиады.
42. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.

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

### **4.1. Основная литература**

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

### **4.2. Дополнительная литература**

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

2. Развивающий уход за детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития: информационно-методический сборник для специалистов : [16+] / О.С. Бояршинова, А.М. Пайкова, Т.А. Бондарь и др. ; под ред. А.Л. Битовой, О.С. Бояршиновой. – 2-е изд. (эл.). – Москва : Теревинф, 2019. – 116 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571236> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4212-0508-1. – Текст : электронный.

#### У. 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, видеоуроки 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

#### УУ. 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.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	<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.