

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.ДВ.1.2 Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

Шифр и наименование группы научных специальностей: 5.8 Педагогика

**Шифр и наименование научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта**

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра: теории и методики физического воспитания

Трудоёмкость в ЗЕТ - 3

Трудоёмкость в часах – 108

Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент Семянникова В.В.

## **Общие положения**

Рабочая программа дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной работы» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, утвержденными приказом Министерства образования и науки высшего образования Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 951.

### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины:** обеспечить теоретическое осмысление основ технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и формировать умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и технологиях физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре;
- раскрыть значение овладения адаптивной физической культуры современными технологиями организации физкультурно-спортивной работы;
- формировать практические умения и навыки в организации физкультурно-спортивной работы среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья различного возраста, пола, уровня физической подготовленности, места проживания и т.д.;
- обучить применять в практической деятельности современные технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре;
- сформировать самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности в области адаптивной физической культуры.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ АСПИРАНТУРЫ**

Дисциплина относится к образовательному компоненту программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

По окончании изучения дисциплины аспиранты должны:

знать:

- основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены;
- физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки в адаптивной физической культуре;
- теорию адаптивной физической культуры;
- методические основы обучения и развития физических способностей в

адаптивной физической культуре;

- методику проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья различного пола и возраста;

- способы планирования, способы физических нагрузок на занятиях оздоровительной направленности с учетом возрастных и личностных особенностей занимающихся;

- методы и средства формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различного пола и возраста, потребности в регулярных занятиях;

уметь:

- оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации;

- руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в адаптивной физической культуре;

- применять коммуникативные качества в организации различных физкультурно-оздоровительных, рекреационных мероприятиях.

владеть:

- методами и технологиями межличностной коммуникации;

- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в адаптивном спорте;

- средствами избранного вида адаптивного спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом возрастных, и личностных особенностей занимающихся;

## **4. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Курс: 1

Семестр: 1

Лекций: 18

Практических (семинарских) занятий: 18

Самостоятельная работа: 72

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетных единицы.

#### 4.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, академ. часы			
		Всего часов	аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	практические (лабораторные)	
1	Раздел 1. <i>Общая характеристика дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной работы в адаптивной физической культуре»</i>	46	8	8	30
2	Тема 1. ТФСД в АФК в системе физкультурного профессионального образования	24	4	4	16
3	Тема 2. Характеристика современных зарубежных технологий организации различных форм занятий популярными оздоровительными системами и методиками.	22	4	4	14
4	Раздел 2. <i>Виды адаптивной физической культуры</i>	62	10	10	42
5	Тема 1. Функции адаптивной физической культуры	12	2	2	8
6	Тема 2. Принципы адаптивной физической культуры	12	2	2	8

7	Тема 3 . Задачи и средства и методы адаптивной физической культуры	15	2	3	10
8	Тема 4. Виды адаптивной физической культуры	24	4	4	16
	Промежуточная аттестация				
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме тестирования.

### *Типовой вариант тестирования*

1. Автором большинства глав и общим редактором первого учебника по теории и организации адаптивной физической культуры является профессор...

- а. Евсеев С.П.
- б. Бирюков А.А.
- в. Лубышева Л.И.
- г. Чесноков Н.Н.

2. Содержание ООП подготовки специалиста по АФК представлено в Госстандарте четырьмя крупными блоками:...

- а. ТиМФК, медицина, специальная педагогика, специальная психология
- б. физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, АФК
- в. ТиОАФК, медицина, научно-методическая деятельность, педагогика
- г. ТФСД, физическая реабилитация, частная патология, психология развития

3. Цель реабилитации инвалидов состоит в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся ...

4. Классификация видов реабилитации, предложенная В.З. Кантором (2000г.), предусматривает выделение трех классификационных признаков в зависимости от ...

- а. сфер жизнедеятельности, степени восстановления, применяемых технологий
- б. направлений: социально-трудового, социально-бытового, социально-культурного
- в. степени восстановления: первоначальной, элементарной, полной
- г. технологий: медицинской, инженерной, психол отческой, педагогической

9. Образ жизни - это реально существующие, устоявшиеся и типичные для

конкретных общественно-исторических условий формы индивидуальной и групповой жизнедеятельности людей, характеризующие особенности их поведения, общения и...

5. Социальная интеграция представляет собой двусторонний процесс взаимного сближения, встречного движения двух социальных...

6. Адаптивная физическая культура - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и ...

7. Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого ...

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

- а. профилактические и воспитательные
- б. коррекционные и образовательные
- в. компенсаторные и оздоровительные
- г. специфические и общие

9. Приоритетными задачами АФК являются ...

- а. оздоровительные, образовательные, воспитательные
- б. развитие физических качеств и способностей занимающихся, закаливание
- в. профилактика нарушений осанки и плоскостопия
- г. компенсаторные, коррекционные, профилактические

10. Адаптивное физическое воспитание, как компонент АФК, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...

- а. сопоставлении своих способностей со способностями других людей
- б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
- в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга
- г. риске, потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях

11. Адаптивный спорт, как вид АФК, удовлетворяет потребности личности в...

- а. творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через искусство
- б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия
- в. самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей
- г. подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности

12. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент АФК, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в...

- а. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
- б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга,
- в. общении
- г. риске, напряжении, потребности испытать себя в экстремальных условиях
- д. сопоставлении своих способностей со способностями других людей

13. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент АФК, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...

- а. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности
- б. его подготовке к жизни, в формировании активного отношения к АФК
- в. лечении, восстановлении у него временно утраченных функций
- г. риске, потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях

14. Креативные телесно-ориентированные практики АФК, как компонент (вид) АФК, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в ...

- а. самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ
- б. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в экстриме
- в. восстановлении временно утраченных функций
- г. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности

15. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) АФК, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в ...

- а. риске, потребности испытать себя в условиях, опасных для здоровья и жизни
- б. подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
- в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, в общении
- г. творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через музыку

16. К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят ...

- а. полная или частичная потеря зрения
- б. недостаточность слуха
- в. последствия детского церебрального паралича
- г. ампутация конечностей

17. Множественные двигательные расстройства в виде ертонуса мышц, атрофии мышц, развития контрактур и др. наблюдаются у детей с ...

- а. умственной отсталостью

- б. потерей слуха
- в. последствиями детского церебрального паралича
- г. полной или частичной потерей зрения

18. Наиболее типичными двигательными расстройствами, характерными для всех нозологических групп, являются ...

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

19. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций?

- а. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП
- б. Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей
- в. Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП
- г. Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника

20. Высокий уровень психологической устойчивости, помогающий человеку успешно разрешать стрессовые ситуации и сохранять при этом здоровье, характеризует интегративное личностное качество...

21. Для реализации управления процессом педагогической деятельности в АФК специалисту необходимо знать ...

- а. информацию об исходном состоянии управляемой системы (инвалида): степень основного дефекта, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских противопоказаний и ограничений на двигательную активность и др.

22. Общими профессионально важными качествами личности специалиста (независимо от специфики труда) являются ...

- а. добросовестность, эмоциональная стабильность, психологическая устойчивость
- б. целеустремленность, уравновешенность, смелость
- в. обязательность, склонность к спокойствию, стойкость
- г. настойчивость, склонность к самоконтролю, активность

23. К наиболее профессионально важным качествам личности специалиста по АФК можно отнести ...

- а. доброжелательность, терпение, уважение, сочувствие
- б. уверенность, гибкость, требовательность к себе и другим
- в. эмпатия, тактичность, стремление к самосовершенствованию
- г. общительность, способность к сопереживанию

24. Процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими социальными установками, характерен для...

- а. адаптации анализаторов
- б. социальной адаптации
- в. физиологической адаптации
- г. психической адаптации

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

- а. компенсацией
- б. реабилитацией
- в. коррекцией
- г. стимуляцией

5.2. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 1 семестре в форме зачета.

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.
3. Сходство и различия процессов обучения в различных видах адаптивной физической культуры.
4. Основное требование к процессу обучения в адаптивной физической культуре.
5. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения.
6. Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом.
7. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.
8. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного ; действия и сенсорно-перцептивного обучения у инвалидов различных нозологических групп.
9. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.
10. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
11. Педагогические принципы развития физических способностей.
12. Две стратегических линии развития физических способностей - «укрепление слабого звена» и «навстречу природе». Их использование в различных видах адаптивной физической культуры.

13. Физическая нагрузка и отдых - структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида..
14. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.
15. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
16. Развитие и совершенствование координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
17. Развитие и совершенствование выносливости у инвалидов различных нозологических групп.
18. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных нозологических групп.
19. Индивидуальная программа реабилитации инвалидов - основная предпосылка планирования в адаптивной физической культуре.
20. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
21. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
22. Жизненно и профессионально важные умения и навыки - основные целевые объекты моторного обучения и средства адаптивного физического воспитания.
23. Тандотерапия как средство и метод адаптивного физического воспитания.
24. Формирование и совершенствование мелкой моторики - важный компонент содержания адаптивного физического воспитания. .
25. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания..
26. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы.
27. Средства адаптивной двигательной рекреации.
28. Организованные и самостоятельные формы проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
29. Особенности методики адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.
30. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта.
31. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.
32. Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов.
33. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев.
34. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр.
35. Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады.
36. Виды адаптивного спорта, применяемые в Специальных Олимпиадах.
37. Правило формирования «дивизионов» - важнейшее условие реализации философии Специального Олимпийского движения.

38. Процедура награждения участвующих в соревнованиях игр Специальной Олимпиады.
39. Основные программы Специального Олимпийского движения: «Специальная Олимпиада», «Объединенный спорт», «Тренировка двигательной активности». Их характеристика.
40. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга. Интеграция адаптивного спорта и специального искусства.
41. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих.
42. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
43. Гуманистически ориентированные модели адаптивного спорта. Программа Спартианских игр.
44. Нормативно-правовые основы деятельности учреждений адаптивной физической культуры и спорта в России.
45. Главная цель и основные задачи креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.
46. Главная цель и основные задачи экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.
47. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик.

**Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».**

***Критерии оценивания для зачета***

Оценка «зачтено». Систематическое посещение занятий в течение учебного года - аспирант посетил более 75% аудиторных занятий. В процессе обучения показал заинтересованность в предмете.

Оценка «не зачтено». Пропущено значительное количество занятий без уважительной причины - аспирант посетил менее 75% аудиторных занятий. В процессе обучения не проявил интереса к предмету.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Основная литература**

1. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> (дата обращения: 17.08.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. 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> . – Библиогр.: с. 297-307. – ISBN 978-5-9500178-7-2. – Текст : электронный.

## 6.2. Дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н.Вайнер. – М.: Флинта : Наука, 2010. – 424 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и 0323 «Адаптивная физическая культура» / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002 - 448 с.
3. Физическая реабилитация. В 2 т. Т.1 : учеб. для студ.учреждений высш. мед. проф. образования / [ С.Н Попов, О.В.Козырева, М.М.Малашенко и др.]; под ред. С.Н.Попова. – М.: Издательский центр « Академия», 2013. – 288 с. – ( Сер. Бакалавриат).
4. Физическая реабилитация. В 2 т. Т.2 : учеб. для студ.учреждений высш. мед. проф. образования / [ С.Н Попов, О.В.Козырева, Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н.Попова. – М.: Издательский центр « Академия», 2013. – 304 с. – ( Сер. Бакалавриат).

## 6.3. Электронные образовательные ресурсы

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
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 индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.