

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.04.10 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина
заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент, Е.В. Кетриш
доцент

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура»: дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры;

Задачи:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам адаптивного физического воспитания обучающихся, основанных на личностно-ориентировочной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- обеспечить освоение студентами знаний теории и организации адаптивного физического воспитания обучающихся, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;
- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности и сформировать у них убеждение в необходимости действенной и эффективной реализации процессов комплексной реабилитации обучающихся-инвалидов и обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной интеграции.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Физическая культура и спорт.
2. Прикладная физическая культура.
3. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Новые физкультурно-спортивные виды.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:



- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

- ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Педагогические закономерности развития личности в условиях ограниченных возможностей жизнедеятельности;

32. Закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, средства и методы адаптивного физического воспитания школьников разного возраста, пола и нозологических групп;

33. Отечественный и зарубежный опыт адаптивного физического воспитания.

Уметь:

У1. Использовать средства, методы и формы адаптивной физической культуры для решения коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач;

У2. Планировать, организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различным контингентом лиц занимающихся.

Владеть:

В1. Навыками организации занятий по адаптивной физической культуре;

В2. Методами и приемами управления деятельностью обучающихся на уроках по адаптивной физической культуре.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

| | |
|------------|------------------|
| Вид работы | Форма обучения |
| | очная |
| | Семестр изучения |
| | 7 сем. |



| | Кол-во часов |
|---|--------------|
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 108 |
| Контактная работа, в том числе: | 40 |
| Лекции | 14 |
| Практические занятия | 26 |
| Самостоятельная работа студента | 68 |
| Промежуточная аттестация, в том числе: | |
| Экзамен | 7 сем. |

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплины (модуля) | Сем. | Всего, час. | Вид контактной работы, час. | | | СРС |
|---|------|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|-----|
| | | | Лекции | Практ. занятия | Лаб. работы | |
| Раздел 1. Общие вопросы адаптивного физического воспитания школьников | 7 | 35 | 4 | 8 | - | 23 |
| Раздел 2. Методологические аспекты адаптивного физического воспитания школьников | 7 | 39 | 6 | 10 | - | 23 |
| Раздел 3. Основные аспекты содержания и методики адаптивного физического воспитания | 7 | 34 | 4 | 8 | - | 22 |

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Общие вопросы адаптивного физического воспитания школьников

Тема 1. Основные понятия адаптивного физического воспитания. Адаптивная физическая культура. Виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая



реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, экстремальные виды двигательной активности. Тема 2. История адаптивного физического воспитания. История становления адаптивного физического воспитания. Адаптивное физическое воспитание как интегративная наука, учебная дисциплина и область социальной практики. Градация дисциплин, изучающих адаптивное физическое воспитание. Интеграция знаний теории физического воспитания, естественных и гуманитарных наук. Выдающиеся отечественные ученые и научные школы в сфере адаптивного физического воспитания. Тема 3. Цель и задачи адаптивного физического воспитания. Цель, приоритетные задачи адаптивного физического воспитания, его роль и место в реабилитации и социальной интеграции школьников с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов. Обусловленность цели и задач, реализуемых в сфере адаптивного физического воспитания.

Раздел 2. Методологические аспекты адаптивного физического воспитания школьников

Тема 1. Теоретические аспекты адаптивного физического воспитания школьников. Основные опорные концепции теории адаптивного физического воспитания: теория и методика физического воспитания как базовая дисциплина, общие психологические и биологические закономерности функционирования организма человека с патологическими нарушениями, гуманистические принципы и деятельностный подход к формированию физической культуры лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Тема 2. Основные принципы адаптивного физического воспитания школьников. Социальные, общеметодические и специально-методические принципы адаптивного физического воспитания. Социальные принципы. Пути реализации принципа гуманистической направленности в адаптивном физическом воспитании. Характеристика принципа непрерывности физкультурного образования. Принцип социализации, его взаимосвязь с принципом непрерывности физкультурного образования. Роль семьи в социализации личности ребенка. Принцип интеграции. Понятия социальной, педагогической и интегральной интеграции. Роль адаптивного физкультурного образования в интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в социум. Принцип приоритетной роли микросоциума. Негативное влияние социальной изоляции, материнской депривации на воспитание и развитие детей. Системы общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию. Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Принципы всемирного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, неразрывной связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности как важнейшие наиболее общие принципы, направляющие физкультурное движение и функционирование системы физического воспитания в гуманном обществе.



Необходимость руководствоваться общеметодическими принципами в сфере адаптивной физической культуры. Основные правила, направления и пути реализации в адаптивном физическом воспитании принципов научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, прочности. Специально-методические принципы построения адаптивного физического воспитания. Принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий, учета возрастных особенностей, генетического хода развития, максимального использования сенситивных периодов развития, учета ближайшего развития, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий, адекватности, оптимальности, вариативности. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации. Тема 3. Педагогические и социальные функции адаптивного физического воспитания школьников Педагогические и социальные функции адаптивного физического воспитания. Педагогические функции адаптивной физической культуры, их характеристика. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная, ценностно-ориентационная, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, творческая, рекреативно-оздоровительная, гедонистическая, спортивная и соревновательная функции. Социальные функции адаптивного физического воспитания, их характеристика. Гуманистическая функция, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная и эстетическая функции. Тема 4. Средства и методы адаптивного физического воспитания школьников Физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений. Методы формирования знаний. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития физических качеств и способностей. Методы воспитания личности. Методы организации взаимодействия педагога и занимающихся.

Раздел 3. Основные аспекты содержания и методики адаптивного физического воспитания

Тема 1. Общая характеристика педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию школьников Общая характеристика цели, задач, содержания, методов форм организации адаптивного физического воспитания школьников. Тема 2. Формы адаптивного физического воспитания школьников Классификация форм адаптивного физического воспитания: урок физической культуры; формы организации в режиме дня; внеклассные формы; внешкольные формы. Урок как основная форма. Характерные черты урока и требования к нему. Тема 3. Возрастная периодизация. Периодизация школьного возраста. Определение, психологическая возрастная периодизация. Педагогическая возрастная периодизация. Тема 4. Урок - основная форма организации адаптивного физического воспитания школьников Признаки, возводящие урок в



ранг самой главной формы адаптивного физического воспитания школьников. Виды и типы уроков, их значение в педагогически направленной организации урока. Уроки вводные, изучения нового материала, совершенствования, контрольные и смешанные уроки. Способы организации занимающихся на уроке. Преимущества и недостатки этих способов. Тема 5. Содержание и структура урока. Типизация уроков. Способы организации школьников на уроке. Понятие о содержании и структуре урока. Построение подготовительной, основной и заключительной частей урока. Зависимость структуры урока от возрастных особенностей школьников. Тема 6. Планирование адаптивного физического воспитания школьников. Сущность и значение планирования. Требования к планированию. Перспективное планирование в коррекционной школе. Текущее планирование. Оперативное планирование. Тема 7. Контроль в адаптивном физическом воспитании школьников. Современные подходы к оценке успеваемости учащихся. Содержание и виды контроля в адаптивном физическом воспитании. Контроль за деятельностью преподавателей. Контроль за процессом адаптивного физического воспитания в целом. Оценка общей и моторной плотности урока. Методика хронометрирования. Регистрация и анализ пульсовой стоимости урока. Развернутый педагогический анализ урока. Тема 8. Особенности содержания и организации внеурочных форм адаптивного физического воспитания. Значение, организация и методика проведения «малых» форм адаптивного физического воспитания в школе. Значение и организация проведения внеклассных форм адаптивного физического воспитания. Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в коррекционной школе. Тема 9. Внешкольная работа по адаптивному физическому воспитанию. Основные задачи внешкольной работы по адаптивному физическому воспитанию учащихся. Характеристика учреждений дополнительного образования спортивно - оздоровительной направленности. Физическое воспитание по месту жительства и семье. Планирование внешкольной работы с учетом программ. Тема 10. Программно-нормативные основания адаптивного физического воспитания. Федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура». Характеристика действующих программ по предмету «Физическая культура». Обоснование необходимости разработки авторских (составительских) программ. Тема 11. Использование тренажеров в адаптивном физическом воспитании. Понятие «тренажер». Отличия тренажера от других средств материально-технического обеспечения учебного процесса. Классификация тренажеров. Способы, обеспечивающие преимущественно энерго-силовые воздействия тренажеров на школьника и реализующие поток информации. Способы, реализующие обратную связь и автоматизацию процессов управления искусственными условиями. Классификация тренажеров. Тема 12. Приемы физической помощи и страховки на занятиях. Тандотерапия. Понятия «физическая помощь» и «страховка». Приемы страховки на занятиях адаптивной физической культурой. Классификация приемов физической помощи. Три группы приемов физической помощи и их зависимость от продолжительности оказания помощи занимающемуся. Приемы



физической помощи, оказываемые педагогом с помощью технических средств. Понятие «тандотерапия». Тема 13. Врачебно-педагогический контроль в адаптивном воспитании школьников. Врачебно-педагогический контроль на занятиях по адаптивной физической культуре. Виды врачебно-педагогического контроля. Тема 14. Преподаватель в адаптивном физическом воспитании. Алгоритм работы преподавателя адаптивной физической культуры. Требования к профессиональным качествам. Тема 15. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании школьников. Оздоровительная аэробика. Ритмическая гимнастика. Базовая аэробика. Фитбол-аэробика. Степ-аэробика. Стретчинг. Шейпинг. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, гидрореабилитация. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)



являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 298 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51905>.

2. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69850>.

6.2 Дополнительная литература

1. Морозов, В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 112 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/122663>.

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12959>.

3. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 316 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4083..>

4. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] : слов. / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/84457..>

5. Казин, Э.М. Психолого-педагогические и здоровьесберегающие аспекты формирования адаптивно-развивающей образовательной среды [Электронный



ресурс] : учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, И.А. Свиридова. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2009. — 82 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/30015>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

