

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Шилов С.П.  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профили физическая культура; безопасность жизнедеятельности  
Форма обучения: очная

Манылова С.В. Теория и организация адаптивной физической культуры. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки физическая культура; безопасность жизнедеятельности, форма обучения очная, Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Теория и организация адаптивной физической культуры [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

### Пояснительная записка

Цель: формирование способности осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Задачи:

- сформировать потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни, посредством адаптированной физической культуры;
- освоить методику обучения адаптивной физической культуры;
- овладеть комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- способствовать повышению функциональных возможностей и резистентности организма

#### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), в вариативную часть, в дисциплины по выбору.

Необходимые для освоения данной дисциплины (модуля) «входные» знания и умения обучающегося, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей), практик образовательной программы.

#### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		<p>Знает как осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей</p> <p>Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей</p>

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		17
<b>Общий объем</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
зач. ед. час	<b>180</b>	<b>180</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
Лекции	32	32

Практические занятия	32	32
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>116</b>	<b>116</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	экзамен	экзамен

### 3. Система оценивания

3.1. По данной дисциплине используется балльно-рейтинговая системы оценки. Критерии балльной оценки: макс.балл – 100, мин.балл – 0, на оценку «5» от 91 до 100 баллов, на оценку «4» - от 76 до 90 баллов, на оценку «3» (на «зачтено») – от 61 до 75 баллов.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	10	4	6		
2.	Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	14	8	6		
3.	Терренкур и Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	12	6	6		
4.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	14	8	6		
5.	Лыжная подготовка в	14	6	8		

	оздоровительной тренировке					
	Итого (часов)	64	32	32		

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.

1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Физическая культура в социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В том числе практических занятий:

1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.
7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Обучение упражнениям на гибкость.

Обучение упражнениям на формирование осанки.

Обучение упражнениям на развитие мышц спины.

Обучение упражнениям на развитие мышц рук.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

Содержание учебного материала

1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.
2. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура.

В том числе практических занятий

1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.
2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.
3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.

Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

Содержание учебного материала

1. Основы терренкура и легкой атлетики.

2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.

В том числе практических занятий

1. Техника ходьбы.
2. Техника легкоатлетических упражнений.
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.

4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

Содержание учебного материала

1. Основы подвижных и спортивных игр.
  2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.  
В том числе практических занятий
  1. Правила подвижных и спортивных игр.
  2. Техника и тактика игровых действий.
  3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.
- Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке
- Содержание учебного материала
1. Основы лыжной подготовки.
  2. Техника способов передвижения на лыжах.  
В том числе практических занятий
  1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.
  2. Техника основных способов передвижения на лыжах.
  3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Реферат
2.	Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Реферат
3.	Терренкур и Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Реферат
4.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Реферат
5.	Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Реферат

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Темы рефератов:

1. Валеологический анализ факторов здоровья.
2. Состояние абстиненции.
3. Взаимодействие валеологии с духовными течениями.
4. Мировоззренческий и религиозный аспект валеологии.
5. Валеология и эзотерика.
6. Теория Л.Г. Татарниковой.
7. Валеология и религия.
8. Наркотическая зависимость и ее последствия для организма.
9. Голодание и диеты.
10. Сексуальность и репродукция.
11. Туризм.

12. Свобода в половых отношениях.
13. Заболевания, передающиеся половым путем.

Темы докладов:

1. Приведите положительные и отрицательные следствия использования в Российской Федерации международного опыта организации адаптивного спорта.
2. Какие организации в России преимущественно проводят практическую работу в сфере адаптивного спорта?
3. Как представлен адаптивный спорт в системе дополнительного образования детей-инвалидов?
4. Перечислите регионы, в которых имеются учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для детей-и нвалидов.
5. Какие общественные организации федерального уровня координируют усилия организаций, развивающих адаптивный спорт?
6. Каковы формы работы специалистов по адаптивной физической культуре с родителями? Роль и место общественных организаций родителей детей-инвалидов в осуществлении воспитания своих детей.
7. Как вы понимаете термин «социализация личности»?
8. Расскажите о существующих подходах к выделению факторов (институтов, инстанций) социализации.
9. В чем различия между социализацией и воспитанием? В чем их сходство?
10. Какова роль семьи в социализации ребенка?
11. Каковы возможности скрытого учебного плана школы в социализации учащихся?
12. Как вы понимаете гуманизацию специального образования?

Вопросы к экзамену

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».
7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют.
16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога -специалиста по адаптивной физической культуре.
20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом. Государственные и общественные организации.
24. Организация адаптивного физического воспитания в России.
25. Организация адаптивного спорта в России.
26. Организация адаптивной двигательной рекреации в России. Международный опыт.
27. Организация физической реабилитации в России.
28. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
29. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).
30. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции и повышении уровня качества жизни инвалидов.
31. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
32. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
33. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
34. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
35. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
36. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека -как методологический фундамент адаптивной физической культуры.
37. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.
38. Раскройте содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
39. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
40. Опишите социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
41. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
42. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
43. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
44. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
45. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.
46. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
47. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.
48. Сходство и различия процессов обучения в различных видах адаптивной физической культуры.
49. Основное требование к процессу обучения в адаптивной физической культуре.
50. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения.
51. Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом.
52. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.

53. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения у инвалидов различных нозологических групп.
54. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.
55. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
56. Педагогические принципы развития физических способностей.
57. Две стратегических линии развития физических способностей - «укрепление слабого звена» и «навстречу природе». Их использование в различных видах адаптивной физической культуры.
58. Физическая нагрузка и отдых - структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.
59. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.
60. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (из паспорта компетенций)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		Ответы на практических занятиях, реферат, экзамен	Знает как осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95632.html>

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26642.html>
2. Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура) : учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с.

— ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86974.html>

### 7.3 Интернет-ресурсы: не предусмотрены

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

## 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 23** на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 24** на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.