

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2022 15:25:55
Уникальный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В. В. Дикова
« ____ » _____ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.ДВ.04.02 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019. – 9 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой

Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия	7
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы.....	7
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	7
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	7
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	7

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, позволяющих сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности в области физической культуры при работе с людьми, имеющими в результате заболеваний или травм различные нарушения в функционировании организма и ограничения физических возможностей.

Задачи:

– сформировать у студентов знания о возможностях коррекции типичных факторов риска часто встречающихся заболеваний с акцентом на использование естественных профилактических и лечебных средств (физической активности, рационального питания, других компонентов здорового образа жизни);

- сформировать у студентов знания о средствах физической культуры и спорта, используемых в системе реабилитации организма человека;

- сформировать умения организовывать различные рекреационные мероприятия профилактического, оздоровительного и лечебно-восстановительного характера, с лицами разного возраста, пола и подготовленности;

– сформировать умения проводить занятия по различным видам адаптивной физической культуры с использованием технологий физкультурно-спортивной деятельности при работе с лицам имеющими ограниченные возможности здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Дисциплина Б1.В.01.ДВ.04.02 «Адаптивная физическая культура» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» дисциплина по выбору. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивно-оздоровительная и массовая работа», «Спортивная медицина», которые изучаются на втором и третьем курсах соответственно.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОПК – 6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ОПК – 8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

31. Основные виды рекреационной деятельности и методы ее исследования;

32. Средства и методы адаптивной физической культуры;

33. Теорию и методику проведения различных рекреационных мероприятий с лицами различного возраста и подготовленности;

34. Организацию и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в разных звеньях физкультурного движения с различным контингентом.

Уметь:

У1. Выполнять оценку оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями;

У2. Проводить различные рекреационные мероприятия с лицами различного возраста и подготовленности;

У3. Проводить занятия по различным видам адаптивной физической культуре с использованием технологий физкультурно-спортивной деятельности при работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа , в том числе:	10
Лекции	6
Практические занятия	4
Самостоятельная работа , в том числе:	94
Изучение теоретического курса	70
Самоподготовка к текущему контролю знаний	20
Подготовка к промежуточной аттестации	4

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
7 семестр						
1. Введение. Предмет и основные понятия.	19	1	-	-	18	Групповое обсуждение.
2. Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	23	1	2		20	Проверка выполненного задания на занятии. Групповое обсуждение.
3. Врачебно-педагогический контроль в АФК.	20	-	-	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания.
4. Общая характеристика основных видов и технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК.	24	2	2	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания. Групповое обсуждение

5. Физкультурно-досуговая и оздоровительная деятельность на предприятиях, в организациях и учреждениях.	18	2	-	-	16	Проверка преподавателем выполненного задания.
Подготовка и сдача зачета:	4	-	-	-	4	
Всего по дисциплине	108	6	4	2	94	

4.3. Содержание курса

Тема 1. Введение. Предмет и основные понятия.

Адаптивная физическая культура, как вид физической культуры. Предмет и задачи. Роль адаптивной физической культуры в системе реабилитации инвалидов и лиц в отклонении в состоянии здоровья. Основные компоненты адаптивной физической культуры. Общая характеристика видов адаптивной физической культуры.

Тема 2. Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов. Методическое и техническое обеспечение. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.

Тема 3. Врачебно-педагогический контроль в АФВ.

Задачи врачебно-педагогического контроля в АФВ. Этапы врачебного контроля, за состоянием организма лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, занимающихся физической культурой. Педагогический контроль при работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Профилактика травматизма. Основные причины травматизма. Виды травм.

Тема 4. Общая характеристика основных видов и технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК

Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Оздоровительная аэробика. Ритмическая гимнастика. Фитбол-аэробика. Пилатас, Стретчинг

Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация.

Коррекционно-развивающие игры в АФК. Игра как деятельность, Игра для психологического контакта между занимающимися. Игры для детей имеющих ограниченные возможности здоровья.

Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья. Противопоказания для участия в туристических походах. Организация туристических походов по нозологии. Тактика передвижения группы с ОВЗ на спортивном маршруте. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туристическом походе

Нетрадиционные оздоровительные технологии. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Антистрессовая пластическая гимнастика. Танцевально-экспрессивный тренинг. Йога. Ипотерапия.

Тема 5. Физкультурно-досуговая и оздоровительная деятельность на предприятиях, в организациях и учреждениях.

Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и

центрах здоровья. Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях.

4.4. Практические занятия

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 2.	Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	2
Тема 4.	Общая характеристика основных видов и технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК	2

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений по организации занятий физической культурой с лицами разного возраста, в том числе обучающимися с особыми образовательными потребностями, а также проведение профилактических и восстановительных мероприятий направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (технологии группового обучения, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить общепрофессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий: лекция-визуализация, лекция-диалог.

Интерактивные формы и методы проведения практических занятий: ситуационный анализ, групповое обсуждение.

Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы: работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации, выполнение проекта).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 2. Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Практическое занятие 1: Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (2 часа).

Вопросы для практического занятия

1. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов.
2. Параолимпийские игры.
3. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.

Перечень практических задач для обсуждения

1. Организовать и провести занятие с использованием народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами. Составить конспект мероприятия.

Тема 4: Общая характеристика основных видов и технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК

Практическое занятие 2: Общая характеристика основных видов и технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК (2 часа).

Вопросы для практического занятия

1. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Противопоказания для участия в туристических походах. Организация туристических походов по нозологии.
3. Тактика передвижения группы с ОВЗ на спортивном маршруте. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туристическом походе.

Перечень практических задач для обсуждения

1. Предложить программу туристического похода выходного дня для лиц имеющих ограниченные возможности здоровья.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общепрофессиональных компетенций.

Таблица 4

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Конт. раб.	Сам. раб.		
Введение. Предмет и основные понятия.	19	1	18	Составить конспект «История становления адаптивной физической культуры»	Групповое обсуждение
Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	23	3	20	Организовать и провести занятие с использованием народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами. Составить конспект мероприятия.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Врачебно-педагогический контроль в АФВ	20	-	20	Разработать содержание дневника самоконтроля. Дать рекомендации по ведению дневника самоконтроля	Проверка выполненного задания.
Общая характеристика основных видов и технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК	24	4	20	Предложить программу туристического похода выходного дня для лиц имеющих ограниченные возможности здоровья. Составить и провести занятие с применением нетрадиционных оздоровительных технологий для лиц имеющих ограниченные возможности в здоровье.	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
Физкультурно-досуговая и оздоровительная деятельность на предприятиях, в организациях и учреждениях.	18	2	16	Изучить и заполнить таблицу «Формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях».	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.

Подготовка к сдаче зачета в 7 семестре:	4		4	Индивидуальная подготовка студентов к зачету	
Всего:	108	10	94		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник [Электронный ресурс] : учеб. / О.Э. Евсева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51781>.

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. Харченко, Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц сенсорными нарушениями: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 112 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/94071>

Дополнительная литература:

1. Балашова, В.Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний): учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: Физическая культура, 2006. — 122 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9169>.

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

3. 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>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.