

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

**УТВЕРЖДАЮ:**
Декан факультета «ФК и С»,
доцент Трусова О.В.
О.В. Трусова 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры

на 2024/2025 учебный год

Направление

**49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Профиль

Физическая реабилитация

Квалификация
магистр

Форма обучения
очно-заочная

2023 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.В.09 «Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 946 от 19.09.2017, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Физическая реабилитация».

Составитель рабочей программы
доцент кафедры физической реабилитации и
оздоровительных технологий



А.Г. Михнева

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий августа 2024 г. протокол № 1.

И.о. зав. кафедры-разработчика

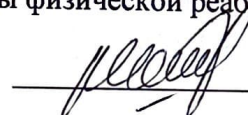
«19» авг 2024 г.



Е.А. Мазур

И.о. зав. выпускающей кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«19» авг 2024 г.



Е.А. Мазур

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры» является ознакомление магистрантов с закономерностями, определяющими специфику выбора средств, методов и форм построения процесса адаптивной физической культуры.

Содержание программы предусматривает решение следующих задач:

- овладение общепрофессиональными и профессиональными компетенциями;
- освоение знаний в области теории и методологии адаптивной физической культуры, современных методик и технологий, применяемых в адаптивной физической культуре и ее видах (компонентах).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 «Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры» относится к дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по программе магистратуры «Физическая реабилитация». При ее освоении необходимо использовать знания учебных дисциплин, изучаемых по программам бакалавриата и, в течение 3 семестров, магистратуры. Дисциплина изучается в четвертом семестре, итоговой формой контроля является экзамен.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Воспитание	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	ИД-1 _{ОПК-6} , Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно - ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
		ИД-2 _{ОПК-6} , Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
		ИД-3 _{ОПК-6} , Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно - ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни
Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обучение	ПК-1 – умением проведения с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации;	ИД-1 _{ПК-1} Знает теория и методику адаптивной физической культуры и социально-биологические основы адаптивной физической культуры и спорта.
		ИД-2 _{ПК-1} Умеет планировать и проводить групповое или индивидуальное занятия по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалидов.
		ИД-3 _{ПК-1} Владеет методиками проведения занятий по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся по семестрам

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная работа (СР)	
		Всего	Лекций	Практических занятий	Лабораторных занятий		
IV	4/144	44	16	20	-	72	К/Р, Экзамен 36

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа		Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	
1.	Общая характеристика адаптивной физической культуры	36	4	8	24
2	Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья	36	4	8	24
3	Характеристика основных компонентов (видов) адаптивной физической культуры	36	8	4	24
	Экзамен	36			36
	ИТОГО	144	16	20	72+36

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Наименование раздела «Общая характеристика адаптивной физической культуры»				
1	1	2	Общая характеристика адаптивной физической культуры	уч.-мет. пособия
2	1.	2	Опорные концепции методологии АФК	уч.-мет. пособия
Итого по разделу часов:		4		
Наименование раздела «Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья»				
3	2.	2	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре	Презентация, уч.-мет. пособия
4	2.	2	Воспитание личности и развитие физических способностей в процессе занятий АФК	Презентация, уч.-мет. пособия

Итого по разделу часов:		4		
Наименование раздела «Характеристика основных компонентов (видов) АФК»				
5	3.	4	Характеристика основных компонентов АФК	Презентация, уч.-мет. пособия
6	3.	2	Адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация	
7	3.	2	Адаптивный спорт.	
Итого по разделу часов:		8		
Всего		16		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Наименование раздела «Общая характеристика адаптивной физической культуры»				
1	1	2	1. Исторический анализ развития АФК в образовании, игровой и досуговой деятельности инвалидов.	Презентация, уч.-мет. пособия
2	1	2	АФК в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
3	1.7	2	Средства адаптивной физической культуры	Презентация, уч.-мет. пособия
4	1.8	2	Методы и формы адаптивной физической культуры	Слайды
Итого по разделу часов:		8		
Наименование раздела «Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья»				
5	2.	2	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре	Презентация, уч.-мет. пособия
7	2.	2	Воспитание личности в процессе занятий АФК	Презентация, уч.-мет. пособия
8	2.	2	Воспитание личности в процессе занятий АФК	Слайды
9	2.	2	Теоретико-методические основы развития физических способностей в АФК	Слайды
Итого по разделу часов:		8		
Наименование раздела «Характеристика основных компонентов (видов) АФК»				
11	3.	2	Адаптивное физическое воспитание (ФВ) дошкольников и школьников	Презентация, уч.-мет. пособия
13	3	2	Адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация	Слайды уч.-мет. пособия

Итого по разделу часов:	4		
Всего	20		

Самостоятельная работа для обучающихся

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Составление таблицы основных понятий АФК	1
	2	Составление таблицы с результатами сравнительного анализа приоритетных задач АФК и традиционных задач физической культуры.	
	3	Составление таблицы с основными отличиями АФК от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики	1
		Изучение функций и принципов АФК	4
	4	Подготовка реферата на тему: «Паралимпийское движение в мировой практике и в ПМР»; «Развитие АФК за рубежом»; «История развития адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта (поражениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата)	4
	5	Составление таблицы с определением следующих понятий «инвалид», «инвалидность», «компоненты инвалидности», «группы инвалидности»	2
	6	Изучение и конспектирование в тетради спортивно-медицинской классификации инвалидов с различными поражениями	2
	7	Подготовка сообщения по выбору студентов по характеристике основных теорий социализации (ролевой, критической, теория коммуникации др.); социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами АФК	2
	8	Подготовка к семинару. Составление таблицы «Средства адаптивной физической культуры, их характеристика и основная направленность»	4
	9	Подготовка сообщений на тему по выбору обучающегося «Психолого-педагогические диагностические методики для лиц с ограниченными функциональными возможностями в АФК», «Методы педагогического контроля и самоконтроль лиц с ограниченными возможностями, занимающимися АФК». «Формы организации адаптивной физической культуры».	4
		10	Составление таблицы определений «метод», «методика», «методическое направление», «методический подход», «методические приемы в АФК».
	11	Подготовка сообщений на тему по выбору студентов «Теоретические концепции обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок в АФК» (концепции поэтапного формирования дей-	4

Раздел 2		ствий и понятий, выделения этапа перцептивного обучения, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела. «искусственная управляющая среда», формирования двигательных действий с заданным результатом)).	
	12	Составление таблицы «Методы формирования знаний и обучения двигательным действиям в АФК»	2
	13	Составление таблицы «Классификация тренажеров и их характеристика в АФК»	2
	14	Составление таблицы «Методы воспитания личности в АФК»	2
	15	Подготовка сообщения на тему «Особенности воспитание отдельных категорий лиц с ОВЗ в процессе занятий АФК»	4
	16	Подготовка к семинару «Теоретико-методические основы развития физических способностей в АФК», изучение вопросов по проблеме: закономерности развития двигательных способностей; физическая нагрузка в развитии двигательных способностей лиц с ОВЗ, методы развития физических качеств и способностей в АФК.	2
	17	Составление таблицы «Развитие физических качеств в АФК» с описанием качества (гибкость, сила, выносливость и координационных способности), его определения, средств, методов, рекомендуемой дозировки.	4
Раздел 3	18	Составление таблицы по задачам, принципам средствам и формам АФВ дошкольников с отклонениями в состоянии здоровья	2
	19	Составление таблицы по содержанию программ по АФВ дошкольников с различными особенностями психофизического развития.	2
	20	Составление таблицы по задачам, принципам средствам и формам АФВ школьников с отклонениями в состоянии здоровья	2
	21	Составление таблицы по содержанию программ по АФВ школьников с различными особенностями психофизического развития.	2
	22	Подготовка к семинару на тему «Методика занятий адаптивным физическим воспитанием детей с ограниченными возможностями здоровья в учреждениях дошкольного и общего школьного образования»	2
	23	Составление таблицы по задачам, принципам, функциям, средствам и условиям проведения занятия по адаптивной двигательной рекреации.	4
	24	Составление таблицы по цели, задачам, принципам, функциям и средствам физической реабилитации.	2
	25	Составление таблицы по целям, задачам, функциям и принципам адаптивного спорта.	2
	26	Изучение вопроса «Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом»	2

	27	Подготовка сообщения на тему «Креативные телесно-ориентированные практики в АФК».	2
	28	Составление таблицы по цели, задачам, функциям, принципам и методике проведения занятий по экстремальным видам АФК.	2
	29	Подготовка сообщения на тему «Характеристика отдельных экстремальных видов АФК».	2
ИТОГО			72

5. Примерная тематика курсовых работ:

1. Роль и место АФК в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов
2. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
3. Адаптивное физическое воспитание (образование).
4. Адаптивный спорт.
5. Адаптивная двигательная рекреация.
6. Адаптивная физическая реабилитация.
7. Экстремальные виды двигательной активности.
8. Креативные телесно-ориентированные практики АФК
9. История развития адаптивной физической культуры.
10. Развитие адаптивной физической культуры за рубежом.
11. Паралимпийское движение, его значение и характеристика.
12. История развития адаптивной физической культуры В России и ПМР
13. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
14. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
15. Теоретические концепции обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок.
16. Адаптивный спорт (цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы).
17. Основных направлений развития адаптивного спорта.
18. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.
19. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям занимающихся в адаптивном спорте.
20. Средства и отличительные черты методики развития физических качеств занимающихся в адаптивном спорте.
21. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными
22. Средства и методики адаптивного туризма и ориентирования по тропам.
23. Водные виды адаптивной двигательной рекреации.
24. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.
25. Средства и методики водных видов адаптивной рекреации
26. «Спартанская программа» работы с инвалидами в АДР.
27. Программы адаптивной физической реабилитации при наиболее часто встречающихся заболеваниях (бронхиальной астме, хроническом бронхите, гастрите, ожирении и болезнях суставов)
28. Упражнения с тренажерами, обеспечивающими горизонтальные и вертикальные ускорения и вращательные движения тела занимающихся АФК.
29. Креативные телесно-ориентированные практики АФК.
30. Психогимнастика Чистяковой М.И. как один из видов креативная телесно-ориентированных практик.
31. Основные средства и отличительные черты психогимнастики Г. Бардиер, И. Ромазан и Т. Чередниковой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры	Под ред. С.П. Евсеева	2003		Есть	Кафедра: ГиСЕ
2	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов	Под ред. С.П. Евсеева	2005.		есть	Кафедра: ГиСЕ https://studfile.net/preview/4496491/ ,
3	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья	Т. В. Андрюхина (гл. 4); Е. В. Кетриш (введение, гл. 1, заключение); Н. В. Третьякова (гл. 2); К. Н. Бараковских (гл. 3)	2019		есть	http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0665-5 . ISBN 978-5-8050-0665-5
3	Основные понятия теории адаптивной физической культуры	Методические рекомендации	2009		Есть	Кафедра: ГиСЕ,
Дополнительная литература						
1	Евсеева О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие	О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова.	2010			Кафедра: ГиСЕ, https://studfile.net/preview/5898739/
2	Журнал «Адаптивная физическая культура»					https://afkonline.ru
Итого по дисциплине: электронных источников –100%						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Интернет-ресурсы

Информационные ресурсы (базам данных): научной электронной библиотеки – <http://elibrary.ru>; электронной библиотеки спорта - <http://wholesport.ru>; Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту; Российской книжной палаты: [сайт]. - www.bookchamber.ru

<https://afkonline.ru> – журнал «Адаптивная физическая культура»

<http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура»;
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>
Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». - <http://teoriya.ru/>
Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru/>
Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта (Журнал из списка ВАК)
<http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий – отсутствует

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории, в том числе с мультимедийным оборудованием (ауд. 308 корп. 4 ПГУ), мультимедийное оборудование (ноутбук и проектор), ресурсы «Интернет», библиотечный фонд, электронные варианты основной и дополнительной литературы, периодическая литература.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Для успешного изучения дисциплины необходимо своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, при необходимости консультироваться с преподавателем, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

Методические указания к подготовке к семинарскому занятию. В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. Можно дополнить список литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Методические указания к подготовке доклада/реферата. В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, необходимо составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ, поэтому нужно соблюдать определенные правила: четко соблюдать регламент; постоянно поддерживать контакт с аудиторией; доклад должен хорошо восприниматься на слух.

Методические указания к подготовке презентации. Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.

На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.

Третий слайд указывает цель и задачи работы.

На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.

На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2, семестр 4; группа ФК23ВР68ФС3

Преподаватель-лектор: Михнева А.Г.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Михнева А.Г.

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий