

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки: 44.03.03 Специальное (дефектологическое)  
образование

Направленность: Специальная педагогика и психология

Квалификация выпускника: Бакалавр

Кострома

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 44.03.03 «*Специальное (дефектологическое) образование*», утвержденным приказом № 123 от 22.02.2018.

- учебным планом направления подготовки 44.03.03 «*Специальное (дефектологическое) образование*», направленность «*Специальная педагогика и психология*», год начала подготовки 2021.

Разработал: Шипова Н.С., доцент кафедры специальной педагогики и психологии, к.пс.н.

Рецензент: Адеева Т. Н., заведующий кафедрой специальной педагогики и психологии, к.пс.н.

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры специальной педагогики и психологии

Протокол заседания кафедры № 10 от 27.04.2020

С изменениями от 20.01.2021 протокол № 9

Адеева Т. Н., заведующий кафедрой специальной педагогики и психологии, к.пс.н.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры специальной педагогики и психологии

Протокол заседания кафедры № 16 от 12.05.2021

Адеева Т. Н., заведующий кафедрой специальной педагогики и психологии, к.пс.н.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры специальной педагогики и психологии

Протокол заседания кафедры № 10 от 16.03.2022

Адеева Т. Н., заведующий кафедрой специальной педагогики и психологии, к.пс.н.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры специальной педагогики и психологии

Протокол заседания кафедры № 11 от 05.04.2023

Адеева Т. Н., заведующий кафедрой специальной педагогики и психологии, к.пс.н.

**Цель изучения дисциплины** – ознакомление студентов с основными закономерностями и принципами методик адаптивной физической культуры с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, а также с принципами разработки и реализации корригирующих, реабилитационных, оздоровительных и тренировочных программ.

**Задачи дисциплины:**

1. Изучение научно-практических основ дисциплины
2. Обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний теории и организации адаптивной физической культуры;
3. Сформировать у студентов интерес и познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры.
4. Изучение закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей в АФК.
5. Освоение методов педагогического и врачебно-медицинского контроля за занимающимися АФК и адаптивным спортом.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- теоретические основы режима дня и двигательной активности;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- принципы, схемы и модели организации здоровьесформирующей деятельности;
- особенности детского травматизма и его профилактики;
- санитарно-гигиенические, нормативные (включая правила техники безопасности) и психолого-педагогические основы организации и проведения занятий в ДОУ, культурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- основные методики профилактической и оздоровительной массовой, групповой и индивидуальной деятельности;
- особенности поведения ребенка при психологическом благополучии или неблагополучии; основы педагогического контроля состояния физического здоровья и психического благополучия детей.

**Уметь:**

- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом и режимом работы образовательного учреждения;
- организовывать процесс адаптации детей к условиям образовательного учреждения;
- использовать современные научно-обоснованные приемы, методы и средства обучения здоровому образу жизни;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребенка в период пребывания в образовательном учреждении;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников.

**Владеть:**

- навыком анализа здоровьесберегающих технологий по критерию их эффективного воздействия на оздоровление детей;
- умением планировать и проводить занятия с учетом специфики тем, возрастных, половых особенностей и степени здоровья обучающихся;

- умением формировать общую, гигиеническую и валеологическую культуру обучающихся.

**Перечень формируемых 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.*

**Индикаторы компетенции:**

ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого- педагогические технологии с учетом различного контингента обучающихся.

ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.

**3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина относится к базовой части учебного плана. Изучается в 4 семестре обучения. Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах: «Физическая культура и спорт», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Общая педагогика», «Возрастная и педагогическая психология», «Основы специальной педагогики и психологии», «Безопасность жизнедеятельности», «Детская практическая психология». Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, научно-исследовательской работы, преддипломной практики и итоговой государственной аттестации.

**4. Объем дисциплины (модуля)**

**4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы (очная форма обучения)**

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	42
Лекции	14
Практические занятия	28
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	66
Форма промежуточной аттестации	зачет

**4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	14
Практические занятия	28
Лабораторные занятий	-
Консультации	0,5
Зачет	0,25
Всего	42,75

**5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий**

**5.1 Тематический план учебной дисциплины**

№ п / п	Наименование темы	Аудиторные занятия			Самост. работа
		Всего	Лекций	Практ.	
1	Теоретические основы организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.	3	2	4	8
2	АФК как форма работы с лицами с ОВЗ	3	2	4	8
3	Исторический аспект АФК	2	2	4	8
4	Разновидности и задачи АФК	3	2	4	8
5	Методы работы в АФК	3	2	4	8
6	Формы организации и контроля АФК	3	2	4	8
7	Здоровьесберегающие образовательные технологии	3	2	4	9
	Зачет				9
8	Итого	20	14	28	66

**5.2. Содержание:**

**Тема 1. Теоретические основы организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.**

Необходимость и актуальность здоровьесберегающей педагогики в современном образовательном пространстве. Концепция индивидуального здоровья и факторы, его формирующие. Физическое, психическое, социальное здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Состояние здоровья детей на современном этапе. Критерии отнесения ребенка к группе «часто и длительно болеющих». Структура общей заболеваемости детей в организованных детских коллективах.

**Тема 2. АФК как форма работы с лицами с ОВЗ**

Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Задачи и средства АФК. Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний.

**Тема 3. Исторический аспект АФК**

Отечественная и зарубежная история АФК.

Развитие АФК для лиц с различными нарушениями здоровья

Специальное олимпийское движение.

**Тема 4. Разновидности и задачи АФК**

Виды адаптивной физической культуры: АФВ, физическая реабилитация, двигательная рекреация, телесно-ориентированные практики, адаптивный спорт, экстремальные виды двигательной активности.

**Тема 5. Методы работы в АФК**

Методы формирования знаний. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития физических качеств и способностей. Методы воспитания личности. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

### **Тема 6. Формы организации и контроля АФК**

Формы организации АФК: урочная, внеурочная, УГГ, физкультминутки.

Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.

Врачебно-медицинский контроль в АФК. Педагогический контроль в АФК.

Психодиагностические методики в АФК. Показания и противопоказания для занятий АФК.

### **Тема 7. Здоровьесберегающие образовательные технологии**

История возникновения ЗОТ. Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, И.Т. Назаров, И.И. Мильман.

Факторы и условия, определившие потребность в создании ЗОТ. Представление о ЗОТ.

Определения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». Цель, структура, задачи и функции. Принципы и особенности ЗОТ. Исследования Н.К. Смирнова,

А.М. Митяевой, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнина, Е.А. Менчинской и др. Классификации.

ЗОТ как качественная характеристика любой образовательной технологии, отвечающей

целям и принципам здоровьесбережения. Типы ЗОТ. Современные ЗОТ.

Целям и принципам здоровьесбережения. Типы ЗОТ. Современные ЗОТ.

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине**

#### **Очная форма обучения**

№	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Тема 1. Теоретические основы организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.	Подготовка сообщения «Отличительные признаки пограничного состояния (предболезни)» Актуальность здоровьесбережения в России 21 века	8	Подготовка к проблемной дискуссии	Проблемная дискуссия Подгрупповая работа Устный ответ
2	Тема 2. АФК как форма	Ознакомиться с основополагающими	8	Подготовка	Проверка конспектов

	работы с лицами с ОВЗ	принципами организации адаптивной физической культуры. Проанализировать значение АФК для физического и психического развития лиц с ОВЗ.		содержательного сообщения	Обсуждение проведенного анализа АФК
3	Тема 3. Исторический аспект АФК	Составление конспекта: - Система принципов здоровьесберегающей педагогики (по Н.К. Смирнову). - Система принципов педагогической валеологии (по Э.Н. Вайнеру). - Принципы здоровьесберегающей деятельности (по Е.М. Мининой). - Принципы формирования здорового образа жизни (по А.Г. Маджуги и др.).	8	Использование литературы по изучаемой тематике	Представление конспектов и их обсуждение
4	Тема 4. Разновидности и задачи АФК	Реферат «Виды адаптивной физкультуры» Характеристика современных методологических подходов к оптимизации педагогического процесса, его эффективности и здоровьесберегающего характера (лично ориентированный, культурологический, фасилитаторско-терапевтический, инновационный, деятельностный, синергетический)	8	Подготовка сравнительной таблицы, иллюстрирующей особенности каждого из подходов	Проверка сводной таблицы Устный анализ подготовленного материала
5	Тема 5. Методы работы в АФК	Подготовка подгрупповой презентации по теме «Организация АФК с детьми и взрослыми», «Гигиеническое нормирование деятельности специалиста по АФК», «Динамический стереотип». Составление буклетов для формирования культуры	8	Учет особенностей выбранной целевой группы. Использование	Представление презентаций и докладов к ним Демонстрация буклетов

		здоровья (разные целевые аудитории: дети, педагоги и родители).		литературы при подготовке презентации	
6	Тема 6. Формы организации и контроля АФК	Конспект «Критерии оценки результативности АФК» Подбор способов анализа эффективности проводимых занятий на всех уровнях курса	8	Использование литературы по изучаемой теме	Проверка конспектов Обсуждение эффективности способов анализа эффективности проводимых занятий на всех уровнях курса
7	Тема 7. Здоровьесберегающие образовательные технологии	Презентация «Современные исследования в области здоровьесбережения» Анализ одной из здоровьесберегающих технологий с точки зрения ее эффективности и возможностей реализации в современных условиях	9	Использование литературы по изученной теме Анализ ЗОТ по выделенным критериям	Представление мультимедийных презентаций Обсуждение результатов анализа ЗОТ
	Подготовка к сдаче зачета		9	Повторение пройденных тем	Зачет

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### Практическое занятие № 1

#### Тема 1. Теоретические основы организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Концепция индивидуального здоровья и факторы, его формирующие.

Физическое, психическое, социальное здоровье.

Показатели индивидуального здоровья. Состояние здоровья детей

Критерии отнесения ребенка к группе «часто и длительно болеющих».

Общая заболеваемость детей в организованных детских коллективах.

### Практическое занятие № 2

#### Тема 2. АФК как форма работы с лицами с ОВЗ

Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Задачи и средства АФК.

Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний.

### Практическое занятие № 3

### **Тема 3. Исторический аспект АФК**

Отечественная и зарубежная история АФК.

Развитие АФК для лиц с различными нарушениями здоровья

Специальное олимпийское движение.

#### **Практическое занятие № 4**

### **Тема 4. Разновидности и задачи АФК**

Виды адаптивной физической культуры.

Адаптивное физическое воспитание.

Физическая реабилитация.

Двигательная рекреация.

Телесно-ориентированные практики.

Адаптивный спорт.

Экстремальные виды двигательной активности.

#### **Практическое занятие № 5**

### **Тема 5. Методы работы в АФК**

Методы формирования знаний.

Методы обучения двигательным действиям.

Методы развития физических качеств и способностей.

Методы воспитания личности.

Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

#### **Практическое занятие № 6**

### **Тема 6. Формы организации и контроля АФК**

Формы организации АФК: урочная, внеурочная, УТГ, физкультминутки.

Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.

Врачебно-медицинский контроль в АФК.

Педагогический контроль в АФК.

Психодиагностические методики в АФК.

Показания и противопоказания для занятий АФК.

#### **Практическое занятие № 7**

### **Тема 7. Здоровьесберегающие образовательные технологии**

История возникновения ЗОТ.

Факторы и условия, определившие потребность в создании ЗОТ.

Определения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Цель, структура, задачи и функции. Принципы и особенности ЗОТ.

Классификации. Типы ЗОТ. Современные ЗОТ.

#### **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

Не предусмотрены

#### **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

Не предусмотрены

### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
а) основная:		
1	<b>Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры</b> : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс].	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238</a>
2	<b>Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры</b> : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278495">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278495</a>
3	<b>Цибулькикова, В.Е. Педагогические технологии.</b> Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибулькикова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ. ред. Е.А. Левановой. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с.	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471794">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471794</a>
б) дополнительная:		
4	Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178</a>
5	<b>Теория и технология физического воспитания и развития ребенка:</b> Учебник / Борисова М.М. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 293 с.	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=527912">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=527912</a>
6	<b>Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры</b> : сборник научных статей / науч. ред. В.А. Барков ; под ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпакова, А.М. Полещук. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 122 с.	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304</a>
7.	<b>Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании</b> / И.А. Гаврилова, М.Ю. Стожарова, Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Флинта, 2011. - 262 с.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83545">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83545</a>
8.	<b>Теория и организация адаптивной физкультуры</b> : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено Федеральным	17

<p>агентством по физ. культуре и спорту. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 291 с. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - Библиогр.: с. 277-279. - ISBN 978-5-9718-0279-2 : 319.00.</p>	
--	--

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

*Информационно-образовательные ресурсы:*

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Электронная библиотека eLIBRARY.ru
2. <http://www.pedlib.ru/Books> - Педагогическая библиотека
3. <http://biblio.ru> - Библиотеки России

Электронные библиотечные системы:

ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

Данная образовательная программа не ведется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчато), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: GNU LGPL v3+, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.