

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса»

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор-проректор

по учебной работе и дистанционному обучению

_____ В.В. Закурдаева

«01» сентября 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.02 «Адаптивная физическая культура»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль подготовки

Муниципальное управление

Курск 2019

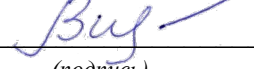
Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 г. № 1567.

Разработчик:

Ст. преподаватель Сергеева В.В. 
(занимаемая должность) (ФИО) (подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол № 1 от «31»августа 2019 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент МЭБИК Веревкина Ю.И. 
(ученая степень, звание) (Ф.И.О.) (подпись)

1. Цель и задачи освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознании занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма студентов;
- активизация защитных сил организма студентов;
- формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.02 «Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».

Изучение дисциплины необходимо для формирования системы теоретических и практических знаний по сохранению здоровья и здорового образа жизни среди обучающихся - инвалидов и лиц с ОВЗ.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Знать:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
4. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Уметь:

1. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
3. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
4. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить **общекультурную компетенцию**:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	252,5	18	16,3	18,3	36,3	36	50,3	36	42,3
Практические занятия	252	18	16	18	36	36	50	36	42
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,5		0,3	0,3	0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	74,5		1,7	17,7	35,7		3,7		15,7
Контроль									
ИТОГО (часов):	328	18	18	36	72	36	54	36	58

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	9,2		2,3		2,3		2,3		2,3
Практические занятия	8		2		2		2		2
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,2		0,3		0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	304		76		76		76		76
Контроль	14,8		3,7		3,7		3,7		3,7
ИТОГО (часов):	328		82		82		82		82

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисципли- ны	Практические занятия								СРС							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	2	4	4	5	4	4		С 10	2	4		С 11		1
2.	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	2	4	4	5	4	4		С 10	2	4		С 11		1
3.	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры	2	2	2	4	4	5	4	4		С 10	2	4		С 11		2
4.	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	2	2	4	4	5	4	5		С 10	2	4		С 11		2
5.	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения	2	2	2	4	4	6	4	5		С 10	2	4		С 11		2
6.	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями слуха	2	2	2	4	4	6	4	5		С 10	2	4		С 11		2

7.	Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций	2	2	2	4	4	6	4	5		110	2	4		111	2
8.	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся	2	1	2	4	4	6	4	5		110	2	4		111	2
9.	Паралимпийский комитет России	2	1	2	4	4	6	4	5		116	17	27		110	17
	Контактная работа на промежуточной аттестации		11	11	11		11		11							

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия								СРС							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	Основа здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		11		11		11		11		8		8		8		8
	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		11		11		11		11		8		8		8		8
	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры		11		11		11		11		8		8		8		8

	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья		С		С		С		С		8		8		8		8
	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения		С		С		С		С		8		8		8		8
	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями слуха		С		С		С		С		9		9		9		9
	Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций		С		С		С		С		9		9		9		9
	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся		С		С		С		С		9		9		9		9
	Паралимпийский комитет России		С		С		С		С		9		9		9		9
10.	Контактная работа на промежуточной аттестации		С		С		С		С								
11.	контроль		С		С		С		С								

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового обра-

		за жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.
2	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели, задачи. Специальная физическая подготовка (СФП). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) как форма обучения ФУ. Структура и направленность УТЗ.
4	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции - процесса установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления. Социальная интеграция инвалидов - двусторонний процесс, предполагающий взаимное сближение, встречное движение двух социальных субъектов - инвалидов, стремящихся к включению в общество здоровых людей, и самих этих людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения. Основные фундаментальные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.). Адаптивная физическая культура и социализация личности челове-

		ка с отклонениями в состоянии здоровья. АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства.
5	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения	Психофизиологические особенности слепых. Укрепление здоровья обучающихся с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма. Повышение физиологической активности органов и систем организма с вторичными отклонениями в развитии. Освоение основных двигательных навыков и умений. Активизация функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Укрепление мышечно-связочного аппарата. Исправление дефектов осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия. Укрепление склеры и мышечной системы глаза, улучшение кровоснабжения тканей глаза. Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки. Наличие первичного дефекта (дефект зрения). Основные средства ЛФК ориентированные на ведущий дефект (снижение функции зрения). Разработка комплекса упражнений для обучающихся с нарушением зрения.
6	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями слуха	Психофизиологические особенности глухих и слабослышащих. Своеобразие развития двигательной сферы. Сфера силовых упражнений. Курс обучения упражнениям силовой направленности состоит из трех этапов. Первый этап обучения — создание у учащихся общего представления об изучаемых локомоциях. Второй этап - применение различных упражнений. Особая роль коррекции техники выполнения упражнений. Третий этап - стабилизация и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий. Подвижные игры для глухих и слабослышащих.
7	Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций	Основные виды и причины нарушений опорно-двигательного аппарата. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам. Функциональный контроль после ампутации конечностей. Функциональный контроль при поражении спинного мозга. Функциональный контроль при детских церебральных параличах. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Основы биомеханики. Силовая тренировка протеза на состояние опорно - двига-

		тельной системы. Использование силовых тренажеров для инвалидов с ампутацией нижних конечностей. Шахматы как вид спорта.
8	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся	Индивидуальная программа реабилитации инвалида и рекомендации врача или государственной службы медико-социальной экспертизы - основная предпосылка перспективного, этапного и краткосрочного (текущего) планирования. Особенности текущего, этапного и циклового педагогического контроля в адаптивной физической культуре. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: государственной службой медико-социальной экспертизы, лечебно-физкультурными диспансерами, национальными и международными комиссиями по спортивно-медицинской классификации (в адаптивном спорте).
9	Паралимпийский комитет России	Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях Параолимпийского и Специального Олимпийского движений, в Олимпийских Играх глухих. Взаимосвязь организационно-правовых основ адаптивного спорта и результатов спортсменов-инвалидов на примере их Параолимпийских Игр (Сидней, 2000, Австралия, Афины, 2004, Греция). Результаты выступления спортсменов в Сиднее и в Афинах.

6. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8
Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	ОК-8
Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры	ОК-8
Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОК-8
Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения	ОК-8
Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями слуха	ОК-8

Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций	ОК-8
Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся	ОК-8
Паралимпийский комитет России	ОК-8

7. Методические рекомендации преподавателям по дисциплине

При изучении курса «Адаптивная физическая культура» обязательно учитываются следующие условия:

7.1. Создание безбарьерной среды должно учитывать потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач воспитания, обучения, развития личности.

Принцип научности предполагает: знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК; знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов - новаторов, работающих с данной категорией людей; умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей. Для обеспечения осознанного отношения к двигательной деятельности необходимо в каждом возрастном периоде целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение теоретическими знаниями и двигательными умениями, которые позволяют инвалидам и лицам с ограниченными возможностями самостоятельно пользоваться технологиями и программами здорового образа жизни.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский). Доступность зависит, с одной стороны, от трудностей, возникающих в процессе выполнения заданий: координационной сложности, длительности и интенсивности физических упражнений, применяемых методов, трудностей общения, условий внешней среды, приспособленности спортивных сооружений, инвентаря, оборудования, экипировки; с другой стороны — от двигательных возможностей занимающихся, лимитированных деффектом.

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Для прочного усвоения учебного материала и позитивного отношения к нему, необходимо соблюдать следующие правила: учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия; опираться на сохраненные функции; индивидуализировать педагогические воздействия, не допускать переутомления, создавать доброжелательный климат на занятии; обеспечивать яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия и др.

Специально-методические рекомендации по адаптивной физической культуры

Эти принципы адаптивной физической культуры построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

Принцип диагностирования означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Для построения коррекционно-развивающих программ адаптивного физического воспитания для педагога важна информация о формах и вариантах психического дизонтогенеза.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако для проведения уроков физического воспитания нужна более тонкая дифференциация учащихся, которую осуществляет учитель физического воспитания.

Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса. Педагогические воздействия должны быть направлены на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохраненных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохраненных функций.

Принцип учета возрастных особенностей. Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его. Двигательная функция человека характеризуется этапностью развития систем движений человека, колебательным характером этих систем, синфазностью периодов ускоренного развития, высокой степенью индивидуальности двигательных проявлений.

Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий. Эти принципы вытекают из признания основополагающего постулата: движение, двигательная активность для детей с ограниченными возможностями - это объективное, жизненно необходимое условие существования, поддержания «остаточного» здоровья, развития и совершенствования индивидуальных возможностей.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации. **Принцип оптимальности** означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения.

Принцип вариативности в практической деятельности выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приемов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

8. Методические рекомендации для преподавателей для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачетов во 2-м, 3-м, 4-м, 6-м, и 8-м семестрах изучения дисциплины обучающимися ОФО и во 2-м, 4-м, 6-м и 8-м семестрах обучающимися ЗФО.**

Промежуточная аттестация проводится преподавателем, ведущим занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями).

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих. Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами. Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 50 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут. При подготовке к устному зачету студент, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдается преподавателю. При проведении устного зачета зачетный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях. Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения. Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачетные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

9. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

Целью самостоятельных занятий физической культурой обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

1. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого пользования. Данные комплексы могут быть рекомендованы студентам-инвалидам и лицам сОВЗ к самостоятельным занятиям физической культурой. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность.

2. *Принцип систематичности.* Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.
3. *Принцип гуманизации.* Независимо от предусмотренных задач, в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого из обучающихся. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – студенту нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат.
4. *Принцип индивидуализации.* Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация об-

разовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности. Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

В области физического воспитания соблюдение этого принципа особенно важно, т.к. выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на системы и функции организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может неблагоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

5. *Принцип рациональности физических нагрузок.* Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.
6. *Принцип всестороннего физического развития.* В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.
7. *Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности).* Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.
8. *Принцип врачебного контроля и самоконтроля.* Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку. Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д. В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква - или гидроаэробику, велозаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса. При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за

компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями педагогами разрабатываются методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснование значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое.

10. Перечень информационных технологий

Не требуется.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Холостова Е.И. Энциклопедия социальных практик поддержки инвалидов в Российской Федерации/Е.И.Холостова, Г.И.Климантова - М.: Дашков и К, 2016. - 824 с. ЭБС Знаниум
2. Богданова Т.Г. Педагогика инклюзивного образования : учебник / Т.Г. Богданова, А.М. Гусейнова, Н.М. Назарова [и др.] ; под ред. Н.М. Назаровой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 335 с. — (ВО: Бакалавриат). — ЭБС Знаниум

б) дополнительная литература

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов Издательство: Советский спорт, 2016 г.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.
3. Садовников Е.С. Методологические основы формирования здорового образа жизни / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №4. – С. 43-47.
4. Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. Физическая культура и здоровье; СпортАкадемПресс – Москва, 2014. – 140 с.
5. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2013. - 640 с
6. 13. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник +, 2016 - 104 с.
7. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. – 289 с.
8. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. - Москва: ИЛ, 2013. – 315 с.
9. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
10. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014. – 781 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.gto.ru/>- Сайт ГТО
2. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
3. 4. <http://www.esgaft-notes.spb.ru>– научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.
4. <https://nauchniestati.ru/jurnaly/fizicheskaja-kultura-sport-nauka-i-praktika/>- научный журнал «Физическая культура, спорт- наука и практика»
5. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
6. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

I. Паспорт комплекта оценочных материалов

Оценивание знаний и умений

Предмет (ы) оценивания	Показатели и критерии оценки	Тип задания
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Показатели:</i> теоретические знания систем и методов общей физической подготовки. <i>Критерий:</i> учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя на практике.	Тест Реферат

	<p><i>Критерии оценки теста:</i> 90% и более верных ответов – «Отлично» 80% -89% верных ответов – «Хорошо» 60%-79% верных ответов – «Удовлетворительно» менее 60% верных ответов – «Неудовлетворительно»</p> <p><i>Показатели оценки и критерии оценки реферата:</i> - соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность, точность; содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе исторических проблем и явлений.</p> <p><i>На «отлично»:</i> 1. Соответствие всем вышеперечисленным требованиям; 1. Свободное владение изложенным в реферате материалом, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 2. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата;</p> <p><i>На «хорошо»:</i> 1. мелкие замечания по оформлению реферата; 2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.</p> <p><i>На «удовлетворительно»:</i> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. неполный список литературы и источников; 3. затруднения в изложении, аргументировании.</p>	
--	---	--

I. Комплект оценочных материалов

1.1. Задания

Тест

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:
- А. Здоровье – это отсутствие болезней;
 - Б. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
 - В. Здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

- Г. Отсутствие вредных привычек у человека.
2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:
- А. Уровень физической подготовленности;
 - Б. Уровень здоровья и физического развития;
 - В. Уровень теоретических знаний;
 - Г. Все вместе.
3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
- А. Несвоевременный прием пищи;
 - Б. Систематическое недосыпание;
 - В. Малое пребывание на свежем воздухе;
 - Г. Курение;
 - Д. Все вместе.
4. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?
- А. Физкультурно-спортивный клуб инвалидов.
 - Б. Федерация по видам адаптивного спорта.
 - В. Всероссийское общество инвалидов.
 - Г. Паралимпийский комитет России.
5. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает...
- А. Развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка.
 - Б. Формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.
 - В. Освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.
 - Г. Воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.
6. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание?
- А. Самостоятельная внеаудиторная работа.
 - Б. Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки.
 - В. Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья.
 - Г. Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы.
7. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
- А. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся.
 - Б. Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения.
 - В. Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия.
 - Г. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

8. Какие функции адаптивного физического воспитания детей всех возрастных категорий являются ведущими (сквозными)?
- А. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.
 - Б. Воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.
 - В. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.
 - Г. Развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная.
9. К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся...
- А. Максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса; периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера.
 - Б. Принципы: справедливости, максимального вовлечения, постоянного уточнения.
 - В. Осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями; максимальный охват лиц с различными видами патологии и степенью ее тяжести.
 - Г. Осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными возможностями; максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести.
10. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?
- А. 1924;
 - Б. 1944;
 - В. 1964.
11. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относятся:
- А. С нарушением интеллекта;
 - Б. С различными физическими недостатками;
 - В. В трансплантанты;
 - Г. С патологией дыхательных путей.
12. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?
- А. 1924;
 - Б. 1963;
 - В. 1983.
13. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
- А. Тренировка;
 - Б. Методика;
 - В. Система знаний;
 - Г. Педагогическое воздействие.

1.2. Реферат

Темы рефератов

1. История становления и развития АФК для лиц с нарушением ОДА.
2. История становления и развития АФК для лиц с нарушением зрения.
3. История становления и развития АФК для лиц с нарушением слуха.
4. История становления и развития АФК для лиц с нарушением интеллекта.
5. История Паралимпийских игр.
6. История Специального олимпийского движения.
7. История Всемирных игр глухих (Тихие игры).
8. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору студента.
9. Биография спортсмена-паралимпийца (по выбору студента).
10. Адаптивное физическое воспитание - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
11. Адаптивный спорт - содержание, цель, задачи и особенности.
12. Адаптивная двигательная рекреация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
13. Адаптивная физическая реабилитация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
14. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением слуха.
15. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением зрения.
16. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта.
17. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением ОДА.
18. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением речи.
19. Подвижные игры. Значение. Пример применения.
20. Методы обучения для лиц с нарушением зрения.
21. Методы обучения для лиц с нарушением слуха.
22. Методы обучения для лиц с нарушением ОДА.
23. Методы обучения для лиц с нарушением интеллекта.
24. Методы АФК, использующие в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
25. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением зрения.
26. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением слуха.
27. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением ОДА.
28. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением интеллекта.
29. Методы оптимизации психо-эмоционального состояния лиц с нарушениями в развитии.
30. Личный самоконтроль.

II. Паспорт комплекта оценочных материалов

На оценивание компетенции

Предмет (ы) оценивания	Индикаторы достижения компетенции и критерии оценки	Тип задания
ОК-8: способностью ис-	Индикаторы:	Выполнение зада-

пользовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - определить качества физической подготовленности студентов. - технически правильное выполнение упражнений; - умение грамотно анализировать и оценивать значение общей физической подготовки для студентов. 	ний в соответствии с возможностями
---	---	------------------------------------

Обучающемуся, имеющему уважительную причину возникновения академической задолженности по дисциплине «Адаптационная физическая культура» (болезнь, болезнь члена семьи, чрезвычайные обстоятельства, рецидив, иная причина), подтвержденную документально, распоряжением деканата устанавливается индивидуальный график ликвидации задолженностей на срок, соответствующий представленным основаниям.

15. Условия выполнения заданий

15.1.1 Тест

1. Место (время) выполнения задания: в учебной аудитории
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

15.1.2. Написание реферата

Требования к структуре и оформлению реферата

Структура реферата:

- титульный лист;
- план;
- введение (актуальность, цель, задачи, объект, предмет исследования, методы исследования) – объем 3-4 стр.;
- основная часть разбивается на главы и параграфы и обусловлена задачами исследования - объем 15-18 стр.);
- заключение (представлены основные выводы по работе) – объем 3-4 стр.

Оформление реферата:

Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал - полтора, шрифт – Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое - 30, правое - 10 мм, отступ абзаца - 1,5 см.

1. Место (время) выполнения задания: внеаудиторная самостоятельная работа.
2. Максимальное время выполнения задания: 20 часов.

15.2.1. Выполнение заданий

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал института, во время зачетных недель во 2-м, 4-м, 6-м и 8-м семестрах.
2. Максимальное время выполнения задания: согласно требованиям.