

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-49.03.02.51_2019_100298
Актуализировано: 07.04.2021

Рабочая программа дисциплины
Методика физической подготовки в базовых видах адаптивной физической
культуры

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02
	шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
	наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51
	шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре
	наименование
Формы обучения	Заочная, Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Овсянникова Елена Юрьевна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Освоение студентами основных методик физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры, теоретическая и практическая подготовка к профессиональной деятельности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
Задачи дисциплины	• сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес, основанный на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья; • обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики; • сформировать у студентов стремление к саморазвитию в процессе обучения, обеспечению должного уровня физического развития и физической подготовленности, необходимого для успешного овладения выбранной профессией; • обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности и на этой основе сформировать у них убеждение в необходимости высококвалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ПК-1

Способен осуществлять руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.		
Знает	Умеет	Владеет
теоретические основы организации методической работы в базовых видах адаптивной физической культуры	самостоятельно разрабатывать и корректировать методики занятий базовыми видами адаптивной физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	методикой организации и проведения занятий в базовых видах адаптивной физической культуры, разработкой методической документации по проведению набора в группы занятий по адаптивной физической культуре лиц с отклонениями в состоянии здоровья все возрастных и нозологических групп

Компетенция ПК-2

Способен осуществлять руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта		
Знает	Умеет	Владеет
методики выявления, обобщения и распространения эффективных форм и методов адаптивной физической культуры	осуществлять руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации в области адаптивной физической культуры и спорта	навыками руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта

Компетенция УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знает	Умеет	Владеет
пути реализации задач поддержания должного уровня физической подготовленности занимающихся	обеспечивать должный уровень физической подготовки для полноценной социальной и профессиональной деятельности занимающихся	специальными навыками, направленными на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности занимающихся

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры	ПК-1
2	Технологии и методики физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры	ПК-2, УК-7
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-1, ПК-2, УК-7

Формы промежуточной аттестации

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Экзамен	1 семестр (Очная форма обучения) 3 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1	1	216	6	122.5	70	20	50	0	93.5			1
Заочная форма обучения	1, 2	2, 3	216	6	14.5	12	2	10	0	201.5			3

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры»		70.00
Лекции		
Л1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	2.00
Л1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	2.00
Л1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	4.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	2.00
П1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	2.00
П1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	2.00
П1.4	Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых в базовых видах адаптивной физической культуры	2.00
П1.5	Технология комплектования групп в зависимости от нозологии, возраста, сохранности остаточных функций	2.00
П1.6	Особенности построения занятий адаптивной физической культурой	2.00
П1.7	Анализ результатов физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры	2.00
П1.8	Методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	6.00
С1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	6.00
С1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	6.00

C1.4	Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых а базовых видах адаптивной физической культуры	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP1.1	Контактная внеаудиторная работа	22.00
Раздел 2 «Технологии и методики физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры»		119.00
Лекции		
Л2.1	Средства адаптивной физической культуры	2.00
Л2.2	Методы адаптивной физической культуры	4.00
Л2.3	Принципы адаптивной физической культуры	2.00
Л2.4	Формы организации занятий в адаптивной физической культуре	4.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Характеристика содержания занятий адаптивной физической культуры	4.00
П2.2	Преимущественная направленность содержания занятий адаптивной физической культуры	4.00
П2.3	Определяющие черты методики физической подготовки в адаптивной физической культуре	2.00
П2.4	Средства и методы развития физических способностей у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов	6.00
П2.5	Средства и методы развития физических способностей у лиц, использующих технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя	6.00
П2.6	Автономные физические упражнения	4.00
П2.7	Технологии императивного развития физических способностей	4.00
П2.8	Педагогический контроль на занятиях адаптивной физической культурой	4.00
Самостоятельная работа		
C2.1	Характеристика содержания занятий адаптивной физической культуры	6.00
C2.2	Направленность содержания занятий адаптивной физической культуры	4.00
C2.3	Методики физической подготовки в адаптивной физической культуре	8.00
C2.4	Средства и методы развития физических способностей у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов	8.00
C2.5	Технологии императивного развития физических способностей	6.00
C2.6	Педагогический контроль на занятиях адаптивной физической культурой	13.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP2.1	Контактная внеадиторная работа	28.00
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		27.00

ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВРЗ.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВРЗ.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		216.00

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры»		108.00
Лекции		
Л1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	2.00
Л1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	
Л1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	
Семинары, практические занятия		
П1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	
П1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	2.00
П1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	2.00
П1.4	Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых в базовых видах адаптивной физической культуры	2.00
П1.5	Технология комплектования групп в зависимости от нозологии, возраста, сохранности остаточных функций	
П1.6	Особенности построения занятий адаптивной физической культурой	
П1.7	Анализ результатов физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры	
П1.8	Методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
Самостоятельная работа		
С1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	24.00

C1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	24.00
C1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	24.00
C1.4	Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых а базовых видах адаптивной физической культуры	28.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP1.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 2 «Технологии и методики физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры»		99.00
Лекции		
Л2.1	Средства адаптивной физической культуры	
Л2.2	Методы адаптивной физической культуры	
Л2.3	Принципы адаптивной физической культуры	
Л2.4	Формы организации занятий в адаптивной физической культуре	
Семинары, практические занятия		
П2.1	Характеристика содержания занятий адаптивной физической культуры	
П2.2	Преимущественная направленность содержания занятий адаптивной физической культуры	
П2.3	Определяющие черты методики физической подготовки в адаптивной физической культуре	2.00
П2.4	Средства и методы развития физических способностей у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов	2.00
П2.5	Средства и методы развития физических способностей у лиц, использующих технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя	
П2.6	Автономные физические упражнения	
П2.7	Технологии императивного развития физических способностей	
П2.8	Педагогический контроль на занятиях адаптивной физической культурой	
Самостоятельная работа		
C2.1	Характеристика содержания занятий адаптивной физической культуры	16.00
C2.2	Направленность содержания занятий адаптивной физической культуры	16.00
C2.3	Методики физической подготовки в адаптивной физической культуре	16.00
C2.4	Средства и методы развития физических способностей у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов	16.00
C2.5	Технологии императивного развития физических способностей	16.00
C2.6	Педагогический контроль на занятиях адаптивной	15.00

	физической культурой	
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		9.00
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР3.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		216.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

- 1) Спатаева, М. Х. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе : учебное пособие / М. Х. Спатаева. - 2-е изд., перераб. - Омск : СибАДИ, 2020. - 100 с. - ISBN 978-5-00113-150-2 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/149476> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 2) Дубровский, Владимир Иванович. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 608 с. - 55.00 р., 55.00 р. - Текст : непосредственный.

Учебная литература (дополнительная)

- 1) Сапего, А. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 228 с. - ISBN 978-5-8353-1589-5 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 2) Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие. - Иркутск : ИГМУ, 2018. - 90 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158748> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 3) Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : учеб. пособие для вузов / под ред. И. М. Туревского. - М. : Академия, 2003. - 320 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0935-X : Б. ц. - Текст : непосредственный.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ПРОЕКТОР NEC M230X
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Динамометр
МЯЧИ ДЛЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО БОЧЧА HANDI LIFE SPORT (МЯГКИЕ), ЖЕСТКИЙ КЕЙС
МЯЧИ ДЛЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО БОЧЧА HANDI LIFE SPORT (СРЕДНЕ-МЯГКИЕ), ЖЕСТКИЙ КЕЙС
МЯЧИ ДЛЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО БОЧЧА HANDI LIFE SPORT (СРЕДНИЕ), ЖЕСТКИЙ КЕЙС
ПУЛЬСОКСИМЕТР YX 300 АРМЕД
СЕКУНДОМЕР СОПпр-2А-3-000

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=100298