

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\_2020\_111864  
Актуализировано: 06.03.2021

**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

Киров, 2020 г.

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;</li> <li>• сформировать у студентов стремление к саморазвитию в процессе обучения, обеспечению должного уровня физического развития и физической подготовленности, необходимого для успешного овладения выбранной профессией;</li> <li>• 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.</li> </ul>

### 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
Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности в базовых видах адаптивной физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья	Осуществлять методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности в базовых видах адаптивной физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья	Навыками руководства по разработке методической документации и обеспечения организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных 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
основы руководства методическим сопровождением деятельности специалистов в базовых видах адаптивной физической культуры в области адаптивной физической культуры и спорта	Использовать современные технологии обучения в базовых видах адаптивной физической культуры в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп	Навыками осуществления методического руководства и сопровождения деятельности специалистов образовательной организации, 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
основы физической культуры и спорта	применять методы и средства физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**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	144.5	108	18	90	0	71.5			1
Заочная форма обучения	1, 2	2, 3	216	6	12.5	10	2	8	0	203.5			3

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры»</b>		<b>89.00</b>
<b>Лекции</b>		
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
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	6.00
П1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	6.00
П1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	6.00
П1.4	Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых в базовых видах адаптивной физической культуры	6.00
П1.5	Технология комплектования групп в зависимости от нозологии, возраста, сохранности остаточных функций	6.00
П1.6	Особенности построения занятий адаптивной физической культурой	6.00
П1.7	Анализ результатов физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры	6.00
П1.8	Методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	6.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	4.00
С1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	4.00
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	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	15.00
<b>Раздел 2 «Технологии и методики физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры»</b>		<b>100.00</b>
<b>Лекции</b>		
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	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Характеристика содержания занятий адаптивной физической культуры	4.00
П2.2	Преимущественная направленность содержания занятий адаптивной физической культуры	6.00
П2.3	Определяющие черты методики физической подготовки в адаптивной физической культуре	6.00
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	6.00
П2.7	Технологии императивного развития физических способностей	4.00
П2.8	Педагогический контроль на занятиях адаптивной физической культурой	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
C2.1	Характеристика содержания занятий адаптивной физической культуры	4.00
C2.2	Направленность содержания занятий адаптивной физической культуры	4.00
C2.3	Методики физической подготовки в адаптивной физической культуре	6.00
C2.4	Средства и методы развития физических способностей у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов	6.00
C2.5	Технологии императивного развития физических способностей	4.00
C2.6	Педагогический контроль на занятиях адаптивной физической культурой	5.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеадиторная работа	19.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>27.00</b>



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

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры»</b>		<b>36.00</b>
<b>Лекции</b>		
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	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
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	
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	
<b>Самостоятельная работа</b>		
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

C1.2	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	8.00
C1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	6.00
C1.4	Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых а базовых видах адаптивной физической культуры	10.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Технологии и методики физической подготовки в базовых видах адаптивной физической культуры»</b>		<b>171.00</b>
<b>Лекции</b>		
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	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
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	
<b>Самостоятельная работа</b>		
C2.1	Характеристика содержания занятий адаптивной физической культуры	26.00
C2.2	Направленность содержания занятий адаптивной физической культуры	28.00
C2.3	Методики физической подготовки в адаптивной физической культуре	28.00
C2.4	Средства и методы развития физических способностей у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов	28.00
C2.5	Технологии императивного развития физических способностей	28.00
C2.6	Педагогический контроль на занятиях адаптивной	29.00

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

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](http://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](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](http://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 УХ 300 АРМЕД
СЕКУНДОМЕР СОПр-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=111864](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=111864)