

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе и
международной деятельности

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки):

Профиль (направленность):
История и Обществознание

Форма контроля в семестре
зачет 2,3,4,5,6

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):

328 / 0

Программу составил:

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки):

История и Обществознание

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол
№ 7.

Программа принята: на заседании кафедры физического воспитания института физиче-
ской культуры и спорта, протокол от «05» марта 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса биологии, физической культуры и ОБЖ.

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7. способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Се- местр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Практ.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Экза- мен
История и Обществознание	1	44	0	8	0	2	34	0
	2	64	0	34	0	2	28	0
	3	44	0	22	0	2	20	0
	4	66	0	34	0	2	30	0
	5	44	0	22	0	2	20	0
	6	66	0	32	0	2	32	0
Итого		328	0	152	0	12	164	0

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов			
			Лекц.	Практ.	Лаб.	Сам. работа
Семестр 1						
1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России	0	2	0	6
1.2	Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	0	1	0	7
1.3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0	1	0	7
1.4.	Цель, содержание, задачи функции и принципы АФК.	Цель, содержание, задачи функции и принципы АФК	0	2	0	6
1.5.	Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	0	2	0	8
1.6.	Контроль СР	Выполнение контрольного	0	0	0	2

		задания из перечня из ФОС по дисциплине.				
Семестр 2						
2.1.	Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями	Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями	0	4	0	4
2.2.	Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха	Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха	0	4	0	4
2.3.	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения.	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения.	0	4	0	4
2.4.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха.	0	4	0	4
2.5.	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА	0	4	0	4
2.6.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.	0	4	0	4
2.7.	Основы лыжной подготовки, меры безопасности	Основы лыжной подготовки, меры безопасности	0	10	0	4
2.8.	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 3						
3.1.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность челове-	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность челове-	0	4	0	4

	физическое развитие и жизнедеятельность человека.	ка				
3.2	Методы восстановления после физической нагрузки	Методы восстановления после физической нагрузки	0	4	0	4
3.3.	Основы самомассажа	Основы самомассажа	0	2	0	2
3.4.	Основы оценки осанки и телосложения	Основы оценки осанки и телосложения	0	2	0	4
3.5.	Лыжные прогулки (походы)	Лыжные прогулки (походы)	0	6	0	2
3.6.	Основы оценки двигательной активности	Основы оценки двигательной активности	0	2	0	2
3.7	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу	0	2	0	2
3.8	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 4						
4.1.	Основы самоконтроля состояния здоровья	Основы самоконтроля состояния здоровья	0	6	0	6
4.2.	Коррекция осанки и телосложения	Коррекция осанки и телосложения	0	4	0	4
4.3.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	0	6	0	4
4.4.	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу	0	4	0	6
4.5.	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры	0	6	0	4
4.6.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	0	8	0	6
4.7	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 5						
12.4	Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	0	4	0	2
12.2	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-	0	4	0	2

	прикладной физической подготовки	подготовки				
9.2	Профилактика вредных привычек	Профилактика вредных привычек	0	4	0	4
12.3	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	0	2	0	2
12.5	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП	0	4	0	2
13.3	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу	0	2	0	4
13.4	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке	0	2	0	4
4.7	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 6						
6.1.	Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения	0	4	0	4
6.2.	Методика проведение занятий по легкой атлетике	Методика проведение занятий по легкой атлетике	0	6	0	6
6.3	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	0	4	0	6
6.4.	Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата	Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата	0	4	0	4
6.5.	Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)	Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)	0	10	0	6
6.6.	Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической (атлетической гимнастике)	Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической (атлетической гимнастике)	0	4	0	6
6.7.	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС	0	0	0	2

	ИТОГО:		0	164 (12- К)	0	164
--	---------------	--	----------	------------------------	----------	------------

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

8.1. Контрольные вопросы и задания: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1.Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>

Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Стадион.
4. Спортивный зал.
5. Лыжная база.
6. Тренажерный зал.
7. Учебные наглядные пособия.
8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленные в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивиду-

альных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.05

Образовательная программа: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): История и Право, История и Обществознание

Учебный план: ИиП44.03.05_2021.plx; ИиО44.03.05_2021.plx

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Кафедра: Физического воспитания.

Тип	Книга	Количество
Основная	Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016. — 616 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55593.html .	9999
Основная	Налобина А.Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс] : учебник / А.Н. Налобина [и др.] ; под ред. А. Н. Налобиной. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 332 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/73336.html .	9999
Основная	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев] ; под ред. С. П. Евсеева. — : Спорт; Москва, 2016. — 384 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html .	9999
Дополнительная	Акатова А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь: ПГГПУ, 2015. — 102 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/70620.html .	9999
Дополнительная	Егорова С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. — 258 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/62950.html .	9999

Согласовано:

Преподаватель _____ (подпись, И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой _____ (подпись, И.О. Фамилия)

Отдел книгообеспеченности НПБ АлтГПУ _____ (подпись, И.О. Фамилия)