

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ и ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по науке
А.В. Германенко
2022 г.



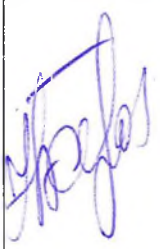

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Перечень сведений о рабочей программе дисциплины	Учетные данные
Программа аспирантуры Оздоровительная и адаптивная физическая культура	Код ПА 5.8.6
Группа специальностей Педагогика	Код 5.8.
Федеральные государственные требования (ФГТ)	Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 951
Самостоятельно утвержденные требования (СУТ)	Приказ «О введении в действие «Требований к разработке и реализации программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре УрФУ» №315/03 от 31.03.2022

Екатеринбург

2022 г.

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание	Должность	Структурное подразделение	Подпись
1	Серова Нина Борисовна	К.п.н., доцент	Зав. кафедрой	Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Кафедра Сервиса и оздоровительных технологий	
2	Буркова Анастасия Михайловна	К.п.н., доцент	Зам.директора по образованию	Институт физической культуры, спорта и молодежной политики,	

Рекомендовано учебно-методическим советом института физической культуры, спорта и молодежной политики

Председатель учебно-методического совета
Протокол № 3 от 14.03.23 г.



В.В.Гайл

Согласовано:

Начальник ОПНПК



Е.А.Бутрина

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ [ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА]

1.1. Аннотация содержания дисциплины

Дисциплина «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» является профилирующей учебной дисциплиной, формирующей систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность будущих специалистов. Дисциплина представляет собой систему научных знаний о сущности оздоровительной и адаптивной физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармоничного развития людей. Она строится на понимании закономерностей физического развития человека, широко используя информацию из области таких наук, как психология, биомеханика, биохимия, физиология и т.д. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, инструктор, учитель, методист и т.п.), поэтому создает необходимые предпосылки и условия для роста и совершенствования аспирантов в рамках будущей профессии

1.2. Язык реализации дисциплины – русский

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы аспирантуры

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

Знать:

- *основы методологии исследований в области теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры;*
- *актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности;*
- *актуальные научные и практические проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры.*

Уметь:

- *организовать работу исследовательского коллектива в научной отрасли оздоровительной и адаптивной физической культуры;*
- *применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности;*
- *выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы в области оздоровительной и адаптивной физической культуры;*
- *координировать профессиональную физическую подготовку в подразделениях образовательной организации высшего образования;*
- *осуществлять стратегическое планирование деятельности по обеспечению и сопровождению оздоровительной и адаптивной физической культуры в организациях среднего профессионального образования и высшего образования.*

Владеть (демонстрировать навыки и опыт деятельности):

- *методологией исследований в области теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры*
- *способами организации работы исследовательского коллектива в научной отрасли оздоровительной и адаптивной физической культуры;*

• *навыками применения в педагогической деятельности актуальных технологий, организационных форм, методов, приемов и средств обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности.*

1.4. Объем дисциплины

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)*	4
1.	Аудиторные занятия	4		
2.	Лекции	4	4	4
3.	Практические занятия	-	-	
4.	Самостоятельная работа аспирантов, включая все виды текущей аттестации	104	1	104
5.	Промежуточная аттестация	4	1	Э
6.	Общий объем по учебному плану, час.	108		108
7.	Общий объем по учебному плану, з.е.	3		3

*Контактная работа составляет:

в п/п 2,3, - количество часов, равное объему соответствующего вида занятий;

в п.4 – количество часов, равное сумме объема времени, выделенного преподавателю на консультации в группе (15% от объема аудиторных занятий).

в п.5 – количество часов, равное сумме объема времени, выделенного преподавателю на проведение соответствующего вида промежуточной аттестации одного аспиранта.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры	<p>Основные понятия оздоровительной физической культуры: средства, виды, функции, формы. Специфические и общекультурные функции физической культуры.</p> <p>Педагогические задачи, методы и методики оздоровительной физической культуры</p> <p>Оздоровительные технологии для профилактики различных нарушений в состоянии здоровья.</p> <p>Оздоровительные технологии на базе плавания с использованием музыкального воздействия, цветотерапии. Анималотерапия в оздоровительных технологиях: иппотерапия, канистерапия, фелинотерапия, дельфинотерапия.</p> <p>Оздоровительные технологии с использованием психорегулирующих упражнений: психическая саморегуляция, аутогенная тренировка,</p>

		<p>релаксационная гимнастика. Методика оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.</p> <p>Методы и организация комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма на занятиях оздоровительной физической культурой.</p> <p>Средства, виды, формы и направления оздоровительных технологий. Оздоровительные технологии на предприятиях, в образовательных учреждениях, по месту жительства. Учет возрастнo-половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.</p>
<p>P2</p>	<p>Общие основы теории и методики адаптивной физической культуры</p>	<p>Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Педагогические задачи АФК.</p> <p>Основные понятия, компоненты, виды, средства и термины АФК. Методики обучения в области адаптивной физической культуры. Планирование и проведение занятий по адаптивной физической культуре.</p> <p>Развитие физических качеств в АФК. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в АФК.</p> <p>Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и развлечений (праздников, соревнований) с использованием различных средств адаптивной физической культуры.</p> <p>Спортивно-медицинская классификация инвалидов с различными поражениями. Значение самоконтроля у занимающихся АФК. Использование экспресс - диагностики функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы. Особенности составления по медицинским показаниям комплекса мероприятий для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре.</p> <p>Методы и формы работы, с родителями имеющие детей инвалидов.</p> <p>Двигательные расстройства характерные для инвалидов всех нозологических групп. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей с помощью АФК. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью. Двигательная реабилитация детей с ДЦП с помощью АФК. Особенности занятий на тренажерах с детьми и подростками с отклонениями в развитии. Коррекционная направленность АФК для детей с нарушением зрения. Особенности АФК маломобильных граждан. Особенности АФК людей с</p>

		<p>нарушением слуха. Особенности АФК людей с ментальными расстройствами. Особенности формулирования конкретных задач занятий адаптивной физической культурой с различными нозологиями.</p> <p>Материально-техническое обеспечение АФК. Рациональное применение учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.</p>
--	--	--

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Практические занятия

«Не предусмотрено»

3.2. Примерная тематика самостоятельной работы

3.2.1. Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

- Реализация оздоровительной технологии на предприятии (предприятие на выбор).
- Оздоровительные технологии, применяемые с учетом возрастнo-половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.
- Оздоровительная работа в детских лагерях.
- Реализация адаптивной физической культуры (на выбор по нозологиям)

3.2.2. Примерная тематика индивидуальных или групповых проектов

- Разработать проект развития «Школы здоровья» (для ДОУ, СОШ, ВУЗ)

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 1)

4.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений аспирантов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	пороговый	повышенный	высокий
Знания	Аспирант демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет	Аспирант демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той	Аспирант может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для

	знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
Умения	Аспирант умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Аспирант умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Аспирант умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
Личностные качества	Аспирант имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Аспирант имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Аспирант имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.2.1. Перечень примерных вопросов для зачета

«Не предусмотрено»

4.2.2. Перечень примерных вопросов для экзамена

1. Основные формы и направления оздоровительных технологий.
2. Оздоровительные технологии на предприятиях, в ОУ, по месту жительства.
3. Виды физкультурно-оздоровительных тренировок и их использование в укреплении здоровья;
4. Учет возрастно-половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.
5. Виды, средства и особенности организации оздоровительного туризма.
6. Виды фитнес-технологий и влияние их на здоровье человека.
7. Самомассаж: виды и техники.
8. Оздоровительные технологии для профилактики нарушений зрения.
9. Оздоровительные технологии на базе плавания: виды и особенности применения.
10. Оздоровительные технологии с использованием музыкального воздействия: музыкально-ритмические и медитативные упражнения.

11. Цветотерапия в оздоровительных технологиях.
12. Анималотерапия в оздоровительных технологиях: иппотерапия, канистерапия, фелинотерапия, дельфинотерапия.
13. Оздоровительные технологии с использованием психорегулирующих упражнений: психическая саморегуляция, аутогенная тренировка, релаксационная гимнастика.
14. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
15. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в АФК.
16. Педагогические задачи АФК.
17. Основные понятия, компоненты, виды, средства и термины АФК.
18. Развитие физических качеств в АФК.
19. Материально-техническое обеспечение АФК.
20. Двигательные расстройства характерные для инвалидов всех нозологических групп.
21. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
22. Значение самоконтроля у занимающихся АФК.
23. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с различными поражениями.
24. Методы и формы работы, с родителями имеющие детей инвалидов.
25. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей с помощью АФК.
26. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.
27. Двигательная реабилитация детей с ДЦП с помощью АФК.
28. Особенности занятий на тренажерах с детьми и подростками с отклонениями в развитии.
29. Коррекционная направленность АФК для детей с нарушением зрения.
30. Особенности АФК маломобильных граждан.
31. Особенности АФК людей с нарушением слуха.
32. Особенности АФК людей с ментальными расстройствами.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1.Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

[список с обязательным указанием наименований из ЭБС]

[заполняется с учетом наличия печатных изданий в ЗНБ УрФУ]

1. Евсеев, С. П.; Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> (Электронное издание)
2. Евсеев, Ю. И.; Физическая культура : учебное пособие.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (Электронное издание)
3. Малкин, В., В.; Спорт – это психология : практическое пособие.; Спорт, Москва; 2015; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439> (Электронное издание)
4. Медведева Н.А., Талагаева Ю.А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов /Н.А.Медведева, Ю.А.Талагаева: уч.пособие для студентов. – Саратов: Саратовский источник, 2016. – 260 . ISBN978-5-91879-648-1
http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p82/Ozdorovitelnye_tehnologii_vo_vneuchebnoy_deyatelnosti_studentov_Medvedeva_N.A._Talagaeva_Yu.A._2016.pdf

5. . Рогалева, Л. Н., Малкин, В. Р.; Активные методы обучения в современном образовании : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300.68 - Физическая культура.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2013 (10 экз. в ЗНБ УрФУ)

6. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с.: ил. – <http://www.afkonline.ru>

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1589-5.

7. Чесноков Н.Н. Оздоровительная физическая культура: учебное пособие /под общей ред..Н.Н.Чеснокова. М., 2021.119 с. ISBN 978-5-98724-254-4 (10 экз. в ЗНБ УрФУ)

5.1.2. Дополнительная литература

1. Бельченко, Л. А.; Физиология человека: Организм как целое : учебно-методический комплекс.; Сибирское университетское издательство, Новосибирск; 2004; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57180> (Электронное издание)

2. Боярская, Л. А., Люберцева, В. Н.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для спо.; Профобразование, Саратов; 2021; <http://www.iprbookshop.ru/104906.html> (Электронное издание)

3. Минникаева, Н. В.; Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2014; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495> (Электронное издание)

4. Неретина, Т. Г.; Специальная педагогика и коррекционная психология : учебно-методический комплекс.; ФЛИНТА, Москва; 2019; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83393> (Электронное издание)

5.2. Методические разработки

«не используются»

5.3. Программное обеспечение

- Cisco IP Base to Ent. Services
- license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES)
- Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
- Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
- Google Chrome Microsoft Windows 8.1 Pro 6

5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- <http://lib.urfu.ru> – зональная научная библиотека УрФУ.
- <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.
- <https://www.google.ru/>
- <https://yandex.ru/>

5.5. Электронные образовательные ресурсы

- <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием

Таблица 6.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	Cisco IP Base to Ent. Services license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES) Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc
2	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Не требуется
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Cisco IP Base to Ent. Services license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES) Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc