

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:50
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985320af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Рабочая программа дисциплины

виды адаптивной физической культуры

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Семестр:	5

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Джорджевич Ольга Юрьевна

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью преподавания данной дисциплины является формирование компетенций, позволяющих работать в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Задачи :

– обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний теории и методики обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;

– сформировать у студентов самостоятельность, умения и навыки научно-исследовательской работы, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности в рассмотренных в учебнике видах адаптивной физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Адаптивная физическая культура

Физиология человека

Анатомия человека

Биомеханика двигательной деятельности

Теория и методика физической культуры

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

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	5 ЗЕТ
Часов по учебному плану	180
в том числе:	
самостоятельная работа	159
часов на контроль	9

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-1.1: Использует методики и средства контроля физической нагрузки и физического состояния спортсмена,

ПК-1.2: Оценивает результативность учебно-тренировочного процесса, а также нормативных (достижимых) значений данных показателей для конкретного занимающегося

ПК-1.3: Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
экзамены	5

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.				
1.1	Введение в АФК, предмет, методы (традиционные и специфические), задачи. Структура АФК, краткая характеристика ее разделов. История олимпийского движения инвалидов	Лек	5	2	
1.2	Введение в АФК, предмет, методы (традиционные и специфические), задачи. Структура АФК, краткая характеристика ее разделов. История олимпийского движения инвалидов	Пр	5	2	
1.3	Введение в АФК, предмет, методы (традиционные и специфические), задачи. Структура АФК, краткая характеристика ее разделов. История олимпийского движения инвалидов	Ср	5	30	
	Раздел 2. Раздел 2.				
2.1	Объекты АФК. Краткая характеристика особенностей физического и психического развития детей с различными отклонениями в состоянии здоровья	Лек	5	1	
2.2	Объекты АФК. Краткая характеристика особенностей физического и психического развития детей с различными отклонениями в состоянии здоровья	Пр	5	1	
2.3	Объекты АФК. Краткая характеристика особенностей физического и психического развития детей с различными отклонениями в состоянии здоровья	Ср	5	30	
	Раздел 3. Раздел 3.				
3.1	Принципы развитие физических способностей в АФК. Понятие компенсации функций, механизмы компенсации	Лек	5	1	
3.2	Принципы развитие физических способностей в АФК. Понятие компенсации функций, механизмы компенсации	Пр	5	1	

3.3	Принципы развитие физических способностей в АФК. Понятие компенсации функций, механизмы компенсации	Ср	5	30	
	Раздел 4. Раздел 4.				
4.1	Адаптивная двигательная рекреации (АДР). Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты. Общая характеристика средств АДР и условий их применения	Лек	5	1	
4.2	Адаптивная двигательная рекреации (АДР). Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты. Общая характеристика средств АДР и условий их применения	Пр	5	1	
4.3	Адаптивная двигательная рекреации (АДР). Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты. Общая характеристика средств АДР и условий их применения	Ср	5	34	
	Раздел 5. Раздел 5.				
5.1	Отличительные черты, средства и методы некоторых видов АДР.	Лек	5	1	
5.2	Отличительные черты, средства и методы некоторых видов АДР.	Пр	5	1	
5.3	Отличительные черты, средства и методы некоторых видов АДР.	Ср	5	35	
	Раздел 6. Контроль				
6.1		Экзамен	5	9	

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Игровые технологии
3	Активное слушание

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Типовые вопросы (1 балл)

1. Какова цель адаптивной физической культуры?
2. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.
3. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
4. Раскройте особенности детей с умственной отсталостью.

5. Как изменяется жизнедеятельность у незрячих по сравнению со здоровыми людьми?
6. . Чем обычно сопровождается потеря слуха?
7. Раскройте особенности остаточного здоровья у лиц с последствиями детского церебрального паралича.
8. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
9. 5 Какие типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп, вы знаете?
10. В какой период начинаются исследования особенностей развития лиц с нарушением зрения?
11. Назовите зарубежных исследователей, отметивших пользу занятий физическими упражнениями для слепых и слабовидящих?
12. Какова позиция П.Ф. Лесгафта в вопросе о физическом образовании слепых?
13. Раскройте вклад К.К. Грота в развитие физического воспитания слепых детей.
14. Расскажите об истоках адаптивного спорта незрячих в нашей стране.
15. С какого времени незрячие спортсмены нашей страны участвуют в Паралимпийских играх (летних и зимних)?

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Задание 1.

1. Дайте сравнительную характеристику уровня развития базовых координационных способностей у здоровых школьников младших классов и их сверстников с различной патологией:

1. – с нарушением зрения;
2. – с нарушением речи;
3. – с нарушением слуха;
4. – с нарушением интеллекта.
5. Задание оформить в виде таблицы (5 баллов).

Для оценивания результатов в виде владений используется:

Подготовьте презентацию на тему:

1. Значение АФК в социуме.
2. Адаптивный спорт в Российской Федерации
3. Особенности адаптивного физического воспитания детей с инвалидностью по зрению.

Задание 2 (правильный ответ – 1 балл)

1. На основе каких факторов строится многолетняя спортивная тренировка? Перечислить не менее 3-х факторов.
2. Каковы примерные сенситивные периоды развития физических качеств у детей? Указать возрастные границы.
3. Назовите первый этап многолетней спортивной подготовки и какой возраст этого этапа в спортивной гимнастике, плавании, баскетболе, футболе, волейболе и др. видах у юношей и девушек.
4. Как называется следующий этап, после первого этапа? Какие задачи ставит тренер на втором этапе, что целесообразно включать в программу тренировки на этом этапе?

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Курс изучается на протяжении одного семестра. Знания студентов оцениваются в 2 этапа (модуля), исходя из 60 баллов. За каждый модуль студент может получить 30 баллов. Ответ на итоговом экзамене по всему курсу оценивается из 40 баллов. Форма экзамена – устный по билетам

Итоговая оценка по дисциплине определяется по сумме баллов, полученных в

семестре за практикум, тестирование и на экзамене:

от 50 до 69 баллов – “удовлетворительно”,

от 70 до 84 баллов – “хорошо”,

от 85 до 100 баллов – “отлично”.

Студент, набравший 50-55 баллов – может получить итоговую оценку “удовлетворительно”, а от 56 до 60 получить 15 премиальных баллов и итоговую оценку “хорошо” без сдачи экзамена.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Google Chrome
3	ОС Linux Ubuntu
4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС BOOK.ru
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАЙТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент при самостоятельной работе использует лекционный материал, учебники, результаты практических занятий. Изучение дисциплины проходит по разделам и темам. Текущий контроль успеваемости осуществляется на практических занятиях в виде презентаций студентов по темам:

Тема 1 . Самостоятельно рассмотреть и составить презентации по истории развития олимпийского движения инвалидов. Рассмотреть особенности спорта инвалидов, категории соревнований и игр.

Тема 2. Рассмотреть и подготовить сообщения о состоянии АФК в нашей стране и за рубежом. АФК в системе образования, доступность занятий физкультурой среди инвалидов.

Тема 3 . Рассмотреть и подготовить сообщения о характеристиках различных дефектов. Рассмотреть и подготовить презентации об особенностях работы специалистов по физической культуры с различными категориями инвалидов.

Демеирчооглан Г.Г., Демирчооглан А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – 150 с. 2000 г., ресурсы интернет.

Тема 4 и 5.. Подготовить сообщения и презентации по организация ФОД для людей с физическими недостатками и ограниченными возможностями.