

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института физического  
воспитания и спорта

А.Г. Черноштан

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Оздоровительная и адаптивная физическая культура»

Научная специальность

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(педагогические, науки)

Форма обучения

очная

Образовательная программа высшего образования – программа подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

Форма обучения – очная

Курс – 1 курс, ОФО (3-4 семестр)

Луганск, 2023

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), Федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов), утвержденных от 20.10.2021 № 951 «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий» (с изменениями), паспортом научной специальности, паспортом компетенций, утвержденным Научной комиссией университета, протокол от 14.03.2023 № 7.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Богданова Елена Виталиевна

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
теории и методики физического воспитания

«30» июни 2023 г., протокол № 11

И.о. заведующего кафедрой

теории и методики физического воспитания

А.Г. Черноштан

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической Института физического  
воспитания и спорта «30» июни 2023 г., протокол № 10

Председатель

А.С. Богданова

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего научным отделом

Е.Н. Санченко

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи учебной дисциплины, ее место в учебном процессе**

**Цель** изучения дисциплины – формирование широкой научной эрудиции в области оздоровительной и адаптивной физической культуры как отрасли научно-прикладных знаний, кругозора аспирантов по многообразным проблемам теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры, развитие умений применять научные достижения в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры для решения исследовательских и практических задач.

#### **Задачи:**

- обеспечить усвоение знаний в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональное понимание ключевых проблем в сфере теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры и путей их решения, сути профессиональной деятельности различных специалистов данной области;

- развить умения анализировать и оценивать современные методы, средства, методики и технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры взрослых и т.д.;

- формировать широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры, убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения задач привлечения населения к занятиям оздоровительной и адаптивной физической культурой, стимулировать развитие творческих способностей для нахождения путей их решения;

- воспитывать педагогическое мышление, познавательную активность, дисциплинированность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы высшего образования – программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре.**

Дисциплина «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» относится к образовательному компоненту «Дисциплины (модули)» программы аспирантуры по специальности 5.8.5. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».

Дисциплина реализуется кафедрой теории и методики физического воспитания.

Является основой для сдачи кандидатского экзамена по специальности 5.8.5. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на освоение умений и навыков использования навыков самостоятельной научно-исследовательской и педагогической деятельности в решении научно-практических задач, что соотносится с результатами освоения программы аспирантуры – подготовка диссертационного исследования к защите.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных и общепрофессиональной и профессиональных компетенций выпускника.

#### Общепрофессиональных:

ОПК–1– владением методологией и методами педагогического исследования;

ОПК–8 – готовностью к преподавательской деятельности по основным образовательным программам высшего образования.

#### Профессиональных:

ПК–4 способность планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва.

Окончившие курс обучения по данной дисциплине должны владеть методологией исследований в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (3-4 семестр)

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b> (5 зач. ед)	–
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>72</b>	–
Лекции	36	–
Семинарские занятия		–
Практические занятия (в том числе интерактив)	36	–
Лабораторные работы		–
Контрольные работы (модули)		–
КСР	-	–
Курсовая работа (курсовой проект)	–	–
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции,</i>	–	–

<i>интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.)</i>		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>108</b>	—
Форма аттестации	Кандидатский экзамен	—

## **4.2. Содержание разделов учебной дисциплины**

Содержание дисциплины:

### **3 семестр**

#### **Тема 1. Оздоровительная физическая культура как система**

Структурные элементы оздоровительной физической культуры. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Нормативно-правовое и организационное обеспечение оздоровительной физической культуры. Современные проблемы разработки структуры и функций оздоровительной физической культуры и методология их определения.

#### **Тема 2. Теория здоровья человека в основе оздоровительной физической культуры**

Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека. Оценка здоровья человека.

#### **Тема 3. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека**

Роль и место оздоровительной физической культуры в системе ФКиС, АФК. Характеристика форм ОФК. Фитнес как современная форма ОФК. Реализация различных направлений ОФК в процессе жизнедеятельности современного человека. Организация оздоровительной ФК в России и за рубежом.

#### **Тема 4. Современные концептуальные подходы в оздоровительной физической культуре**

Принципы оздоровительной направленности в физкультурно-спортивной практике. Основные направления в оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Методология оздоровительной тренировки.

#### **Тема 5. Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры**

Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»; отличия предмета, цели адаптивной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте

традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; основные опорные концепции теории физической культуры.

#### **4 семестр**

##### **Тема 6. Теоретические основы адаптивной физической культуры**

Основные термины адаптивной физической культуры. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. Цель и задачи адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры. Обще-методические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры. Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре.

##### **Тема 7. История развития адаптивной физической культуры**

История адаптивной физической культуры за рубежом. История развития адаптивной физической культуры в России. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и нарушения интеллекта.

##### **Тема 8. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры**

Физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы – основные средства адаптивной физической культуры; классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств, по лечебному воздействию, по степени самостоятельности выполнения упражнений, по интеграции междисциплинарных связей, по другим классификационным признакам; методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; формы организации адаптивной физической культуры – урочные, неурочные, внешкольные.

##### **Тема 9. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры**

Государственные образовательные стандарты среднего и высшего профессионального образования; краткий паспорт специальности научных работников. Нормативные документы.

#### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			
1	Оздоровительная физическая культура как система	4	—
2	Теория здоровья человека в основе оздоровительной физической культуры	4	
3	Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека	4	

4	Современные концептуальные подходы в оздоровительной физической культуре	4	
5	Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры	4	
4 семестр			
6	Теоретические основы адаптивной физической культуры	4	-
7	История развития адаптивной физической культуры	4	
8	Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры	4	
9	Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры	4	
Итого:		36	—

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			
1	Оздоровительная физическая культура как система	4	—
2	Теория здоровья человека в основе оздоровительной физической культуры	4	
3	Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека	4	
4	Современные концептуальные подходы в оздоровительной физической культуре	4	
5	Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры	4	
4 семестр			
6	Теоретические основы адаптивной физической культуры	4	-
7	История развития адаптивной физической культуры	4	
8	Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры	4	
9	Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры	4	
Итого:		36	—

#### 4.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

#### 4.6. Самостоятельная работа аспирантов

№ п/п	Название темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
3 семестр				
1	Оздоровительная физическая культура как система	реферат	10	
2	Теория здоровья человека в основе оздоровительной физической культуры	конспект	10	
3	Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека	конспект	10	
4	Современные концептуальные подходы в оздоровительной физической культуре	реферат	10	
5	Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры	конспект	10	
6	Теоретические основы адаптивной физической культуры	реферат	20	
7	История развития адаптивной физической культуры	реферат	10	
8	Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры	конспект	20	
9	Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры	реферат	8	
4 семестр				
—				
1	Подготовка к кандидатскому экзамену		36	
Итого:			108	—

#### 4.7. Курсовые работы.

Учебным планом не предусмотрены



## 5. Методическое обеспечение. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Дискуссионное обучение:* обмен взглядов по проблемам обучения и воспитания с целью стимулирования познавательного интереса, выработке у аспирантов собственной педагогической позиции.

*Диалоговое обучение:* проведение групповых и фронтальных бесед, в том числе и эвристических с целью активного усвоения новых знаний, формулирования выводов по различным педагогическим проблемам.

*Проблемное обучение:* создание в процессе чтения лекций проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности аспирантов с целью решения различных педагогических ситуаций;

*Исследовательское обучение:* используется при подготовке к семинарским заданиям и самостоятельного выполнения индивидуального задания.

*Проектные методы обучения и обучение в сотрудничестве (командная работа):* используется при подготовке к семинарским занятиям. Аспиранты распределяются на подгруппы с целью выполнения проектного тематического задания, презентуя результаты работы в виде презентации (Microsoft PowerPoint) и текстового документа (Microsoft Word).

*Репродуктивное обучение:* используется при подготовке к семинарским занятиям, конспектировании учебного и научного материала.

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект к каждой лекции).

Для неаудиторной работы предлагаются задания, направленные на самостоятельный поиск научного материала с помощью современных технологий и традиционным способом.

## 6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Виды контроля по дисциплине:

Текущая аттестация аспирантов проводится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в различных формах: метод опроса; проверка заданий, вынесенных на самостоятельную проработку; выполнение письменных заданий; контрольные работы, тесты, написание реферат по проблеме научного исследования.

**Итоговый контроль** по результатам дисциплины проходит в форме зачета в 3 семестре и кандидатского экзамена во 4 семестре.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

### Баллы, которые получают аспиранты дневной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1, 2 семестры</b>	
Практические занятия	50
Тестовый контроль/Контрольные работы	10
Самостоятельная работа аспиранта	10

Кандидатский экзамен /зачет	30
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оцени- вания зачета
Отлично	90–100	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетво- рительно	63–74	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетво- рительно	50–62	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	

Неудовлетворительно	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2010. – 91 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2009. – 448 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 616 с.
4. Харченко Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. – 112 с.
5. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 384 с.
6. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 164 с.

7. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза : учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья / – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2018. – 84 с.
  8. Евсеев С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учебное пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013. – 95 с.
  9. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / О. Э. Евсеева [и др.] ; под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 297 с.
  10. Зулаев И. И. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении вуза : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и вузов физической культуры / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2009. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. – URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
  11. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста : учебно-методическое пособие. Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 116 с.
  12. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с.
- б) дополнительная литература:

в) Интернет-ресурсы:

1. Креминская М. М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) / М. М. Креминская. – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 293 с.
2. Васильков А. А. Теория и методика спорта : учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с.

3. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
5. Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I : учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. – 288 с.
6. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем : учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. – 91 с.
7. Балашова В. Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / В. Ф. Балашова. – 2-е изд. – Москва : Физическая культура, 2009. – 190 с.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: мультимедийная аудитория, презентационная техника (телевизор), банк профессионально-педагогических задач.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Яндекс»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к библиотечному фонду университета, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]