

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

А.А.Губарев

2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Частные методики адаптивной физической культуры

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2,3 курс (4,5,6 семестр), ЗФО – 4 курс (10, 11, 12триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

кандидат медицинских наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Ермоленко Александр Викторович

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Плякина Виктория Васильевна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «09» сентября 2025 г., № 9

Заведующий кафедрой
адаптивной физической культуры
и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» сентября 2025 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента
образования



В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, навыков, умений и компетенций в сфере практических основ адаптивной физической культуры и их реализация в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

- способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной, профессиональной и бытовой деятельности больных, инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием методов и средств физической реабилитации;

- обеспечивать возможности более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушениями здоровья;

- проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;

- способствовать развитию оставшихся после заболевания и/или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций;

- обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;

- проводить комплекс мероприятий по предупреждению основного заболевания (травмы, дефекта) организма человека;

- проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека;

- осуществлять психотерапевтические меры по недопущению и устранению психологических комплексов, обусловленных тем или иным заболеванием (травмой, дефектом) человека или видом инвалидности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Частные методики адаптивной физической культуры» относится к обязательной части дисциплин для подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания основных методов физического воспитания и укрепления здоровья, принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний, истории, закономерностей, функций, принципов, средств и методов отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры, типологий нозологических форм у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, типологий инвалидности, основных закономерностей восстановления утраченных или

нарушенных функций, особенностей организации восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

умения поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, определять роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры, опираться на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваться максимальной эффективности педагогического процесса, определять роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры, определять нозологические формы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, анализировать динамику восстановительных процессов у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после физических нагрузок, сочетать различные восстановительные мероприятия с учетом их комплексного воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

навыки средств самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни, технологии построения педагогического процесса в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, организации различных форм занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом основных закономерностей и принципов системы адаптивной физической культуры, самообразования и поиска актуальных литературных источников по восстановлению утраченных функций организма у различных нозологических групп, навыками организации эффективных восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Организация оздоровительной работы в возрастных группах», «Практическая кинезиология с основами спортивной медицины», «Нетрадиционные методы в физической реабилитации» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплины: «Лечебная физическая культура», «Адаптивная двигательная рекреация», «Частные методики массажа», «Методы и техники физической реабилитации».

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-2 Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с	ОПК-2.1. знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и	Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и

<p>целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p>патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; ОПК-2.2. умеет определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; ОПК-2.3. имеет опыт практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в</p>
---	--	---

		состоянии здоровья (включая инвалидов)
ПК-5 Способен обучать инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма на занятиях по программам адаптивного физического воспитания	<p>ПК-5.1. Знает: – требования обеспечения безопасности жизни и здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>ПК-5.2. Умеет: – проводить инструктаж по технике безопасности с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, вести журнал инструктажа;</p> <p>ПК-5.3. Имеет опыт: – регулирования проведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; – планирования и проведения досуговых мероприятий;</p>	<p>Знает: – требования обеспечения безопасности жизни и здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>Умеет: – проводить инструктаж по технике безопасности с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, вести журнал инструктажа;</p> <p>Имеет опыт: – регулирования проведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; – планирования и проведения досуговых мероприятий; – контроль за состоянием мест проведения занятий и мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;</p>

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работ

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма 252 (7 з.е.)	Заочная форма 252 (7 з.е.)
Общая учебная нагрузка		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	112	28
в том числе:		
Лекции	36	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	76	20
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	40	12

Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	100	212
Итоговая аттестация	зачет, экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры. Характеристика типичных вторичных нарушений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.

Тема 2. Основные педагогические принципы работы с лицами, имеющими нарушения в развитии. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий.

Тема 3. Методика и организация адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением зрения.

Тема 4. Методика адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением слуха.

Тема 5. Методика адаптивной физической культуры с лицами с умственной отсталостью.

Тема 6. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.

Тема 7. Методика и организация адаптивной физической культуры с лицами с поражением спинного мозга.

Тема 8. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма 5 семестр	Заочная форма 11 триместр
1.	Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры.	4	2
2.	Основные педагогические принципы работы с лицами, имеющими нарушения в развитии.	6	2
3.	Методика и организация адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением зрения.	6	2
Итого за семестр/триместр:		16 6 семестр	

4.	Методика адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением слуха.	4	2
Итого за семестр/триместр:			8
			12 триместр
5.	Методика адаптивной физической культуры с лицами с умственной отсталостью.	4	-
Итого за семестр/триместр:		8	
		7 семестр	13 триместр
6.	Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.	4	-
7.	Методика и организация адаптивной физической культуры с лицами с поражением спинного мозга.	4	-
8.	Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.	4	-
Итого за семестр/триместр:		12	
Итого:		36	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		6 семестр	11 триместр
1.	Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры.	10	-
2.	Основные педагогические принципы работы с лицами, имеющими нарушения в развитии.	10	2
3.	Методика и организация адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением зрения.	12	2
Итого за семестр/триместр:		32	4
		7 семестр	12 триместр
4.	Методика адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением слуха.	4	4
5.	Методика адаптивной физической культуры с лицами с умственной отсталостью.	4	4
Итого за семестр/триместр:		8	8
		8 семестр	13 триместр
6.	Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.	12	4
7.	Методика и организация адаптивной физической культуры с лицами с поражением спинного мозга.	12	2
8.	Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после	12	2

	ампутации конечностей.		
Итого за семестр/триместр:		36	8
Итого:		76	20

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма 6 семестр 20	Заочная форма 11 триместр 32
1.	Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовить тематическое сообщение и презентацию темы. Составить словарь специальных терминов и понятий.		
2.	Основные педагогические принципы работы с лицами, имеющими нарушения в развитии.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разработать проект: «Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья». Составить словарь специальных терминов и понятий.	20	36
3.	Методика и организация адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением зрения.	Исследование проблемы, изучение и анализ литературы. Конспект вопросов практического занятия. Составить план-конспект занятия адаптивной физической культурой с лицами с нарушений зрения. Составить словарь специальных терминов и понятий.	20	28
Итого за семестр/триместр:			60	96
4.	Методика адаптивной физической культуры детей и взрослых с нарушением слуха.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовиться к мини-конференции. Составить словарь специальных терминов и понятий.	7 семестр 8	12 триместр 32

5.	Методика адаптивной физической культуры с лицами с умственной отсталостью.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Составить план - конспект занятия по адаптивной физической культуре. Составить словарь специальных терминов и понятий.	8	32
Итого за семестр/триместр:			16	64
6.	Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовить тематическое сообщение и презентацию темы. Составить словарь специальных терминов и понятий.	8 семестр 8	13 триместр 22
7.	Методика и организация адаптивной физической культуры с лицами с поражением спинного мозга.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовить тематическое сообщение на тему: «Физическое воспитание детей с поражением спинного мозга», «Оздоровительные упражнения как метод физической реабилитации лицами с поражением спинного мозга». Составить словарь специальных терминов и понятий.	8	15
8.	Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовиться к дискуссии. Составить словарь специальных терминов и понятий.	8	15
Итого за семестр/триместр:			24	52
Итого:			100	212

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены)

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

– информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);
- проектная технология (метод подготовки и защиты проекта);
- технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);
- технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);
- работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах: опрос, промежуточные срезы, подготовка докладов и рефератов, контрольная работа, экзамен. Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, выполнения контрольной работы, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет создать объективную картину освоения студентами дисциплины и учитывается на экзамене.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета и экзамена, включает в себя ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами из практики, выполнением практических заданий.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебное пособие/ В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 623 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/26464.html>
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебное пособие/ В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/26464.html>
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебное пособие / В.И Дубровский. – М.: Владос, 2004 – 624 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/140392>

б) дополнительная литература:

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте: учебное пособие/ И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. Текст:

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL:<https://www.iprbookshop.ru/64989.html>

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:<https://www.iprbookshop.ru/64989.html>

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / под общей ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL:<https://www.iprbookshop.ru/64989.html>

4. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. – СПб.: Детство-пресс, 2001. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL:<https://www.iprbookshop.ru/70293.html>

в) Интернет-ресурсы:

<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU

<https://e.lanbook.com/> ЭБС Лань

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, спортивный зал для проведения практических занятий.

2. Канцелярское оснащение учебного процесса.

3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

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

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

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными

образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Toraz, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

[illegible]