

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.01.2025 15:54:36
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffda443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	Технологии адаптивной физической культуры и фитнеса
Направление подготовки / Специальность	49.04.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) / Специализация	«Индустрия фитнеса и массового спорта»
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Завьялова Татьяна Павловна, профессор</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

В содержании данной дисциплины отсутствуют темы, предусматривающие самостоятельное освоение, но для закрепления содержания отдельных тем предусмотрены различные виды самостоятельных заданий, представленных в плане самостоятельной работы.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
1	2	Контрольное задание. Содержание основных терминов адаптивной физической культуры, адаптивного фитнеса. Разработка кроссворда по основным понятиям	Сообщение. Защита задания. Кроссворд.	0	4
2	4	Конспект Нормативно-правовые документы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса	Устный доклад с презентацией по одному из предложенных нормативно-правовых документов	0	3
3	6	Реферат: Принципы адаптивного физического воспитания. Ролевая игра: подготовка педагога к реализации инклюзивного образования	Сообщение о ведущих принципах АФК. Классификация ограничений у инвалидов разных нозологий. Ролевая игра – выступление с сообщением	0	3
4	10	Конспект. Методические основы занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом для различных нозологических групп. Характеристика нарушений в состоянии здоровья людей с ОВЗ. Подготовка карты	Карта педагогических наблюдений за педагогом и обучающимися с ОВЗ	0	3

		педагогических наблюдений			
5	13	Реферат: Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом Подготовка устного доклада	Устный доклад с презентацией по видам врачебного контроля	0	3
6	15-16	Задание: Содержание адаптивных технологий. Подготовка сообщения	Сообщение с презентаций, раскрывающей содержание адаптивной технологии для конкретной нозологической группы	0	3
7	17	Работа с литературными источниками в сфере АФК	Отчет в формате Word		2
8	18-19	Задание: Нетрадиционные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре. Основы массажа и самомассажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью. Подготовка доклада	Устный доклад с презентацией о содержании нетрадиционной адаптивной технологии. Конспект по основам массажа и самомассажа для людей с ОВЗ	0	3
9	22	Конспект: Особенности психической сферы лиц с ограниченными возможностями здоровья и их учет в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	Сообщение Учет особенностей лиц с ОВЗ различных нозологических групп в процессе занятий адаптивной физической культурой	0	3
10	26	Конспект: Взаимодействие педагога с людьми различных возрастных категорий, имеющих	Устный доклад о необходимости грамотного взаимодействия педагога с людьми с ОВЗ	0	3

		ограниченные возможности здоровья при занятиях адаптивной физической культурой			
11	27	Разработка проекта по адаптивной физической культуре	Обсуждение выбора тем. Ответы на контрольные вопросы.	0	3
12	29	Реферат: профилактика травматизма в адаптивной физической культуре	Сообщение о профилактических мероприятиях на занятиях адаптивной физической культурой	0	3
13	31	Технологии адаптивной физической культуры	Устные доклады, сообщения	25	10
14	32	Технологии адаптивной физической культуры	Устные доклады, сообщения	25	10
15	34	Технологии адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса	Работа на учебной встрече. Защита проектов	50	20
				Зачет	2
				Всего:	78 часов
				Всего: 100 баллов	

Литература

Основная литература

1. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсева. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97465> (дата обращения: 30.09.2022). Режим доступа по подписке.

2. Соколова, В.С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: монография / В.С. Соколова, А. А. Анастасиадис. - М.: МПГУ, 2018. - 164 с. - ISBN 978-5-4263-0603-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020560> (дата обращения: 30.09.2022). Режим доступа по подписке.

Дополнительная литература

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для студентов высш. и ср. профес. учеб. завед., обуч. по спец. 022500 - "Физ. культ. для лиц с отклон. в сост. здоровья" и 0323 - "Адаптив. физ. культ." / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. Москва: Советский спорт, 2000. 240 с.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html> (дата обращения: 30.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: Учебное пособие для вузов / Литош Н. Л. Москва: Юрайт, 2021. 156 с. (Высшее образование).

4.Лубовский, В. И. Специальная психология в 2 т. Том 1 Учебник для вузов / отв. ред. Лубовский В. И. 7-е изд., пер. и доп. Электрон. дан. Москва : Юрайт, 2022. 428 с. (Высшее образование) URL: <https://urait.ru/bcode/490758> (дата обращения: 12.01.2022). Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. Пользователей <https://urait.ru/bcode/490758>

5.Соколова, В.С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: монография / В.С. Соколова, А. А. Анастасиадис. - М.: МПГУ, 2018. - 164 с. - ISBN 978-5-4263-0603-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020560> (дата обращения: 30.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению самостоятельных заданий

Задание: Составление кроссворда

1. Включать в кроссворд термины, входящее в содержание вводной лекции и добавлять термины ФКиС.

2. Кроссворд должен содержать не менее 20 слов. Желательно включение в кроссворд фамилий отечественных ученых в сфере адаптивной ФК и адаптивного фитнеса

3. Кроссворд представить студентам на семинарском занятии, выступая в роли педагога. Для более содержательного составления кроссворда смотрите список литературы (доп. файл), зайдите в БМК (инструкция пользования в учебных материалах).

Пожелания для указания цифр, обозначающих слова кроссворда, расположенные по горизонтали и вертикали, предусмотрите дополнительную клеточку

Задания, направленные на подготовку конспектов, рефератов по изучаемой дисциплине

Перечень тем для рефератов

1. Мероприятия, направленные на профилактику травматизма в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе

2. Основы динамической анатомии

3. Физиологические основы корригирующего воздействия в адаптивном фитнесе

4. Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.

5. Методические основы занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом для различных нозологических групп (выбор группы по желанию студента).

6. Индивидуально-типологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.

7. Взаимодействие педагога с людьми различных возрастных категорий, имеющих ограниченные возможности здоровья при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом

8. Средства и методы саморегуляции психоэмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе.

Допускается выбор тем рефератов по предложению студента по согласованию с преподавателем.

Целевая установка при подготовке рефератов на примере следующих тем:

Тема: «Профилактика травматизма в адаптивной физической культуре»

Важно раскрыть общие вопросы:

- о причинах, факторах травматизма; уменьшение риска получения травм.

- первая помощь в непредвиденных (экстремальных) ситуациях. Доврачебная медицинская помощь и ее организация.

- о мероприятиях, направленных на профилактику травматизма в адаптивной физической культуре.

Частные вопросы:

-обязательные требования безопасности с учетом выбранного Вами средства адаптивного физического воспитания. (плавание, гимнастика, теннис, танцы и др.).

Например, плавание: указать конкретные мероприятия занимающихся на суше, в воде...

Форма представления: *компьютерная презентация.*

Указание литературных источников обязательно.

Литературные источники в БМК ТюмГУ

Тема: «Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой»

В задании должны быть освещены следующие вопросы:

Цель, задачи, направления и средства врачебного контроля.

Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.

Организация врачебного контроля. Особенности врачебного контроля в зависимости вида инвалидности. Порядок прохождения медицинского контроля.

Определение физического состояния. Простейшие методы оценки физического развития.

Оценка функционального состояния лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.

Определение физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности.

Методы оценки уровня здоровья лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и фитнесом.

Диагностика функционального состояния детей с ограничениями в двигательной деятельности.

Врачебно-педагогические наблюдения.

Самоконтроль. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.

Форма представления: *документ в формате Word. Шрифт Таймс, размер 14.*

Указание литературных источников обязательно.

Литературные источники в БМК ТюмГУ

Тема: «Взаимодействие педагога с людьми, имеющими ограниченные образовательные потребности при занятиях физическими упражнениями»

Важно раскрыть вопросы:

- понятие педагогического взаимодействия. Сущность, содержание и особенности взаимодействия в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе.

-вербальные и невербальные средства передачи информации. Интеракция и обратная связь.

-Конфликты в адаптивном фитнесе. Разрешение и предупреждение конфликтов. Этическая защита

-Мотивы занятий и формирование мотивации занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.

Форма представления: *Компьютерная презентация.*

Указание литературных источников обязательно.

Литературные источники в БМК ТюмГУ

Задание – ролевая игра - Подготовка педагога к реализации инклюзивного образования

Цель: Расширение объема знаний о проблемах инклюзивного образования, в частности, о готовности педагогов осуществлять обучение детей и взрослых с ОВЗ.

Задачи:

1. Уметь искать и работать с литературными источниками по предложенной проблеме
2. Совершенствовать умение работать в программе презентации, приобретать опыт публичных выступлений.

Алгоритм выполнения задания

1. Изучить текст статьи (текст статьи от преподавателя будет предложен только тем, студентам, кто присутствует на семинарском занятии), *найти дополнительные источники!!*

2. В режиме ролевой игры (Вы - преподаватель курсов повышения квалификации- Студенты - будущие педагоги, которым предстоит работать с людьми, имеющими особые образовательные потребности) представить содержание, подготовленного Вами задания.

3. Подготовить презентацию, в которой кратко и четко изложить основные требования к педагогам, работающими с людьми с ОВЗ.

4. Презентация обязательно должна содержать грамотно составленный список литературных источников.

Задание по закреплению содержания нормативно правовых документов в сфере АФК.

Алгоритм выполнения задания

1. Ознакомиться с перечнем документов на практическом занятии, кто отсутствовал (смотри учебные материалы).

2. Выбрать один документ по согласованию с преподавателем.

3. Самостоятельно найти выбранный вами документ в ресурсах БМК и интернет.

3. Изучить и выделить только те главы, которые касаются регламентации работы с инвалидами, людьми, имеющими особые образовательные потребности

4. Кратко раскрыть содержание этих глав, подготовить презентацию и грамотно ее представить

Дополнение к заданию:

В настоящее время утверждены важные документы (они размещены в папке Учебные материалы):

1. *Концепция развития Детско-юношеского спорта*

2. *Межотраслевая программа развития детско-юношеского спорта.*

Важно изучить эти документы. Обратит внимание как будет организована работа с детьми, имеющими особые образовательные потребности. Для того, чтобы можно было провести беседу на практическом занятии, создайте *для себя рабочий документ* и сделайте соответствующие отметки.

3. *Методические рекомендации*

Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов (изданы на основании Приказа Мин. Спорта РФ от 9 января 2023).

Внимание!!

В рабочем документе постарайтесь выразить собственную точку зрения, касающуюся сохранения физического и психического здоровья детей. Результаты изученных документов должны быть изложены понятным языком, стилистически и грамматически правильно.

Содержание задания отразить в документе word. Требования к изложению текста должны соответствовать требованиям, предъявляемым к ВКР: - Шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, цвет черный, контуры букв и знаков четкие, без ореола и расплывающейся краски. - Междустрочный интервал – полуторный. Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – по 20 мм. Текст печатается с абзацами, абзацный отступ – 1,25 мм. Текст выравнивается по ширине.

Задания по разработке проектов

Алгоритм подготовки и выполнения итогового задания

1. Определить возраст занимающихся (по желанию студента).

2. Выбрать нозологическую группу (по желанию).
 3. Выбрать адаптивную технологию, позволяющую:
 - осуществить **коррекционную работу с людьми выбранной нозологической группы**, СМОТРИ РИСУНОК!!!!
 4. Подготовить устный доклад с презентаций.
- В Докладе важно отразить:
1. Статистику заболевания по стране, региону, городу
 2. Причины и факторы, влияющие на заболевание и вторичные отклонения
 3. Объяснить выбор адаптивной технологии
 4. Кратко представить содержание выбранной технологии, ее влияние на коррекцию заболевания
 5. Знать запретные физические упражнения
 6. Как взаимодействовать с людьми той или иной нозологической группы



Перечень тем для подготовки устного доклада с презентацией

1. Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП
2. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением речи
3. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения
4. Адаптивное физическое воспитание детей с РАС (расстройство аутистического спектра)
5. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта
6. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха

Дополнительные темы

1. Ритмическая гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья- оздоровительная аэробика.
2. Фитбол-аэробика для лиц с ОВЗ.
3. Шейпинг лиц с ОВЗ.
4. Пилатес лиц с ОВЗ.
5. Стретчинг лиц с ОВЗ.
6. Плавание лиц с ОВЗ-гидрореабилитация
7. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ (Двигательная рекреация, основанная на взаимодействии человека с животными):
9. Иппотерапия (методика коррекции лиц с отклонениями в здоровье с помощью лошади).
10. Методика канистерапии – лечение собаками;
11. Методика дельфинотерапии – лечение с помощью дельфинов.
12. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

13. Танцевально-экспрессивный тренинг
 14. Йога в работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье
 Национальные спортивные и оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре.

15. Хоккей на полу для лиц с ОВЗ
16. Радиальный баскетбол (питербаскет);
17. Игры на радиальной площадке;
18. Дартс для лиц с ОВЗ

Студенты имеют право предложить свою технологию, представить опыт образовательного учреждения, имеющийся в своем городе.

Указание литературных источников обязательно на последнем слайде.

Литературные источники в БМК ТюмГУ и есть в учебных материалах команды.

В качестве примера приведем содержание АФВ детей с расстройством аутистического спектра (РАС).

1. Причины возникновения РАС. Классификация нарушений. Статистика по стране, региону, городу
2. Характеристика детей, страдающих РАС
3. Особенности психического развития детей с РАС
4. Особенности физического и двигательного развития детей с РАС
5. Особенности методики адаптивного физического воспитания детей с РАС (указать средства, методы, приемы, формы организации)
6. Традиционные и инновационные технологии адаптивного физического воспитания детей с РАС (не просто перечислить, а кратко указать содержание).

Система оценивания и критерии оценивания выполненных заданий

Система оценивания в период текущего контроля включает:

Ведение конспектов лекций, отражающие полное содержание учебного материала с соблюдением требований к изложению текста.

Устные опросы в форме собеседования, ответы на семинарских занятиях, в процессе которого учитывается терминология, грамотная речь обучаемых.

Устные доклады с презентациями, раскрывающие тему, соблюдены требования к представлению графического материала и к тексту

Контрольные задания, направленные на умение студента выбрать нужную адаптивную технологию в соответствии с нозологической группой.

Реферат-конспект, в которых полно раскрыта изучаемая тема, соблюдены требования к рефератам.

Конспект лекции представляет собой вид аудиторной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей;
- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;
- графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;

-уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Собеседование. Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Оцениваемые показатели:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
- Лаконичность изложения.

Творческое задание – задание, выполняемое студентами, направленное на закрепление пройденного материала, к которым относится составление кроссворда, разработка проекта по заданной теме в соответствии с предложенным алгоритмом

Устный доклад, сообщение. Средство контроля аудиторной работы, позволяющего проверить умение студента публично выступать, отвечать на вопросы, сопровождать текст презентацией, определять объем знаний, полученных самостоятельно по заданной теме дисциплины. *Оцениваемые показатели*

- содержательность, раскрытие темы,
- обоснование необходимости;
- наличие схем, рисунков, таблиц;
- грамотность изложения,
- творческий подход

допускает существенные ошибки, не может ответить на дополнительные вопросы.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине РЕКОМЕНДАЦИИ

по порядку повторения материала по всем модулям дисциплины к промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Содержание терминов специальной педагогики, адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса
2. Характеристика видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная рекреация, адаптивная реабилитация.
3. Средства адаптивной физической культуры
4. Методы адаптивной физической культуры
5. Формы организации адаптивной физической культуры
6. Принципы адаптивной физической культуры и фитнеса.
7. Нормативные и правовые документы в области реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.
8. Современные тенденции развития адаптивного фитнеса.
9. Общая характеристика различных тренировочных программ в адаптивном фитнесе.
10. Физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
11. Определение понятий силовые способности и сила. Примеры проявления разных видов силовых способностей.
12. Основные принципы определения нагрузки в адаптивном фитнесе.
13. Критерии выбора упражнений. Построение и содержание занятия по адаптивному фитнесу.
14. Самоконтроль в процессе занятий адаптивным фитнесом.
15. Методика составления индивидуальных программ занятий.

16. Методические рекомендации и противопоказания для занятий адаптивным фитнесом.

17. Тренировочный эффект и дозирование физической нагрузки.

18. Основные принципы адаптивной тренировки лиц, страдающих ожирением.

19. Индивидуализация и дифференциация нагрузок в адаптивном фитнесе.

20. Конструктивное взаимодействие педагога и занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.

21. Адаптивный туризм, как вид двигательной рекреации

22. Водные виды, игровые, танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации

23. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии с животными.

24. Средства и методы саморегуляции эмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе.

25. Воздействие массажа на организм лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Критерии выставления зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;

- без ошибок выполнил контрольное задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Нет целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента. Оценивается качество устной и письменной речи.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего контроля, не пропускал практические занятия, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме собеседования.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

– от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;

– от 61 до 100 баллов – «зачтено».