

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ОГАПОУ СПК**

Приложение к ППССЗ специальности  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  
методикой тренировки**

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура** с учётом профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н.

**Организация-разработчик:** ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

**Разработчик:**

Харитонов Ю.В., руководитель физического воспитания ОГАПОУ СПК

**Рецензент:**

Каротовская Л.В., к.п.н., старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ «БелГУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.09 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.02 Адаптивная физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры в учреждениях СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является обязательной частью общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной

деятельности; особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно- спортивной деятельности; основы судейства по изученным базовым видам спорта; разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 575 часов,

в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 373 часа;

самостоятельной работы обучающегося 157 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>575</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>373</b>
в том числе:	
лекции	47
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	326
контрольные работы	8
консультации	45
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>157</b>
в том числе:	
- работа с нормативно-правовой документальной базой; - работа с научно-методической, специальной литературой; - написание и защита рефератов, докладов, сообщений. - разучивание подвижных игр и специальных упражнений; - посещение и участие в соревнованиях по видам спорта, спортивных играх.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачета, экзамена</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Освоение теории и методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1	Введение в предмет цели, задачи содержание курса. Международная терминология и ее применение в практической деятельности. Виды легкоатлетических прыжков. Характеристики прыжков. Дозировка упражнений в легкой атлетике. Движение прыгунов в полете. Виды легко атлетических прыжков. Содержание урока по легкой атлетике. Техника обучения легкой атлетике. Структура и задачи урока.		
	<b>Практические занятия</b>		32	
	1	Обучение технике бега. Старт. Стартовый разгон. Изучение техники прыжков.		
	2	Обучение технике прыжков в длину. Обучение прыжкам в высоту.		
	3	Выполнение практического норматива. Отталкивание в прыжке.		
	4	Прыжок способом перешагивания. Техника метаний.		
	5.	Способы метаний. Оздоровительная ходьба.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		1	
	1. Выполнение профессионально значимых двигательных действий по изученным видам легкой атлетики.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		20	
	1 Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы (работа с методической и специальной литературой) 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетики.			
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	В ведение в предмет цели, задачи и содержание курса. История возникновение гимнастики. Методические особенности гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Техника и методика обучения. Основные понятия и законы динамики. Методика обучения базовым видам. Виды уроков гимнастики. Организация занятий. Плотность урока.		
	<b>Практические занятия</b>		32	
	1.	Способы упражнений. Виды положений в гимнастике. Общая физическая подготовка.		
	2.	Силовые упражнения. Упражнения на снарядах.		
	3.	Прыжки через козла. Комплекс упражнений на матах.		

	4.	Силовые упражнения на матах. Использование средств гимнастики. Кувырок в перед. Организация и проведение соревнований.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольная работа		1	
	1. Выполнение профессионально значимых двигательных действий по изученным видам гимнастики			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука и учебная дисциплина.(доклад) 2.Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры. (реферат) 3.Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений (сообщение, защита презентации) 4. Разработать комплекс упражнений по гимнастике		20	
<b>Тема 3 Плавание</b>	Содержание учебного материала		6	2
	1	Введение в предмет цели, задачи содержание курса. История возникновения и развития плавания. Меры безопасности. Правила поведения на воде. Оказание первой помощи при травмах. Классификация и терминология. Способы и техника плавания. Характеристика дисциплины. Спортивное плавание. Водные виды спорта.		
	<b>Практические занятия</b>		32	
	1.	Техника обучению плаванию. Общее согласование движений. Положение тела движение ногами. Движение руками и дыхание. Положение тела . движения ногами и руками, дыхание.		
	2.	Техника обучения плаванию способом брасс. Движение руками. Положение тела. Движение ногами и и дыхание. Контрольный заплыв студентов.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольная работа		1	
	1. Сдача нормативов			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры. (работа с дополнительной методической литературой) 2. Изучение основных положений из правил соревнований по лыжным гонкам. (работа с нормативно-правовой базой) 3. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. (доклад) 4. Участие в лыжном кроссе		19	
	Содержание учебного материала		6	2
	1	История возникновения лыжного спорта. Предмет, задачи курса. Развитие и современное состояние лыжного спорта. Характеристика лыжного спорта. Возникновения и этапы лыжного спорта. Классификация и терминология. Инвентарь и снаряжения при занятиях лыжами. Передвижения на лыжах. Техника и методика обучения способом передвижения на лыжах. Требования предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Двигательные навыки и их характерные черты. Принципы и методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. Классификация способов передвижения на лыжах. Форма организаций занятий по лажному спорту и лыжной подготовки. Основные средства и методы подготовки лыжников. Классификация соревнований.		
	<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 4 Лыжная подготовка</b>	1.	Техника обучения способам передвижения на лыжах. Основы техники, последовательность изучения техники передвижения на лыжах. Методика обучения.	30	



	2.	Техника классического хода. Коньковый шаг. Комбинированный шаг. (коньковые и классический). Формы проведения занятий, структура, задачи, содержания. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке в учебных заведениях.		
	3.	Урок, части урока, основные задачи. Обеспечение урока по лыжной подготовке.		
	4.	Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Профилактика травматизма. Лыжный инвентарь и снаряжения. Подбор и использование лыжных мазей, технология нанесения.		
	5.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке. Документы – календарный план и положение о соревновании.		
	6.	Выбор, измерение и подготовка дистанций. Наглядное ознакомление с измерительными приборами. Обязанности членов судейской бригады. Документальное обеспечение соревнований.		
	7.	Физкультурно-оздоровительные технологии в лыжной подготовке. Методика проведения занятий по оздоровлению различных категорий населения. Обучение самоконтроля.		
	8.	Лыжная подготовка и рекреационная деятельность. Организация и проведение занятий.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольная работа 1.сдача нормативов		1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры. ( работа с дополнительной методической литературой) 2. Изучение основных положений из правил соревнований по лыжным гонкам. (работа с нормативно-правовой базой) 3. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. (доклад) 4. Участие в лыжном кроссе		19	
Тема 5 Спортивные игры	Содержание учебного материала		7	
	1.	История появления спортивных игр. Взгляды на игру педагогов. Развитие подвижных игр в России. Игра как потребность человека. Подвижные и спортивные игры. Образовательные задачи подвижных игр. Воспитательные задачи спортивных игр. Задачи игр на уроках физической культуры. Руководство процесса игры. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Классификация техники. Виды тактики спортивных игр. Использование игр в воспитательном процессе. Использование игр для тактической подготовки. Использование игр для морально-волевой подготовки. Использование игр для отбора в спорте. Использование игр в различные периоды спортивной тренировки. Подвижные игры как средство воспитания скоростных навыков.		2
	<b>Практические занятия</b>		35	
	1.	Техника и тактика спортивной игры и методика обучения. Технические приемы в нападении и защите. Средства и методы обучения.		
	2.	Контроль практических умений и навыков. Виды и тактические понятия игры. Тактические действия. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Действия в нападении. Действия в защите. Методика обучения тактическими взаимодействиями.		

	3.	Организация занятий по спортивным играм. Занятия в различных звеньях системы физического воспитания. Особенности использование спортивных игр. Игра как учебно-тренировочный процесс.			
	4.	Обеспечение техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Правила техники безопасности. Обучение спортивной игре других занимающихся. Отработка приемов в спортивных играх			
	5.	Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Правила игры.			
	6.	Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности. Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры как средство рекреации.			
	Лабораторные работы		-		
	Контрольная работа Зачет по теме «Спортивные игры»		1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Возникновение, развитие и современное состояние спортивной игры, подвижных игр. (сообщение) 2. История, возникновение и развитие спортивной игры. Современные тенденции (реферат) 3. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием спортивных и подвижных игр(реферат) 4. Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения стрессов. Защита доклада 5 Участие в празднике спортивных игр		19		
<b>Раздел 2. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности</b>					
<b>Тема 2.1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			1	
	1	Введение. Место и роль новых видов физкультурно-спортивной деятельности в системе профессиональной подготовки учителя адаптивной физической культуры. История и этапы развития видов, цели и задачи. Оптимальная физическая нагрузка.	1		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		-		
	Контрольная работа		-		
<b>Тема 2.2. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	1.	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики, структура занятий. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики. Управление нагрузкой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека.	7		
	<b>Практические занятия</b>		33		
	1.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Функциональные тесты, пробы, индексы. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.			
	2.	Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Сбалансированное, рациональное питание. Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Теория адекватного питания и трофологии			
	3.	Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц с ограниченными возможностями. Методика комплексов для лиц с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.			

4.	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре. История фитбола. Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Использование фитбол-мяча, показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах. Подбор мяча.		
5.	Методика составления оздоровительного комплекса фитбол-аэробики. Техника выполнения упражнений на фитболах. Использование фитбол -аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации		
6.	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре. История возникновения. Особенности занятий с использованием степ-платформ. Правила степ-тренировки. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.		
7.	Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре, ее разновидности. Танцы на инвалидных колясках.		
8.	. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг-тестирование. Компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом.		
9.	Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Подбор упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Организация и содержание шейпинга для лиц с ограниченными возможностями. Комплексы физических упражнений в шейпинге.		
10	Стретчинг в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия. Методы стретчинга. Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга в АФК. Гибкость, виды гибкости.		
11	Калланетика- система физических упражнений Калан Пинкни. Калланетика как метод коррекций проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации проведения занятий. Дыхание при выполнении упражнений. Противопоказания к занятиям калланетикой.		
Лабораторные работы		-	
Контрольная работа		1	
Выполнение профессионально значимых двигательных действий по изученным видам легкой гимнастики			
<b>Самостоятельная работа</b>		15	
1. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы гимнастики; атлетическая гимнастика) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.(работа с дополнительной литературой. Конспект. 2. Истории возникновения и развития одного из видов аэробики.(по выбору студента) Реферат 3. Место калланетики в адаптивной физической культуре. (доклад) 4.Подготовьте информацию об использовании степ - аэробики в адаптивном физическом воспитании. 5.Разработать комплекс упражнений по программе шейпинга, включая элементы стретчинга и калланетики (нозология и контингент по выбору студента). 6. Составьте свою индивидуальную программу питания на 1 неделю. 7.Разработать комплекс аэробики, не менее 8-ми упражнений (нозология и контингент по выбору студента).			

Тема 2.3 Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, — гидрореабилитация.	Содержание учебного материала			2
	1	Аква-фитнес в адаптивной физической культуре. Направления аквафитнеса. Акваатлон. Воздействие физических свойств воды на тело человека. Специальное плавательное снаряжение	5	
	Практические занятия		38	
	1.	Методика составления программ циклического тренинга, упражнений на развитие мышечной силы и выносливости. Упражнения в воде на растягивание и расслабление. Групповая, парная и индивидуальная релаксация. Особенности организации проведения занятий гидроаэробикой с учетом нозологии.		
	2.	Гидрореабилитация как педагогический процесс. Место гидрореабилитации в системе профессионального образования. Гидрореабилитация лиц после травм и ампутаций, при ДЦП, аутизме, болезни Дауна, олигофрении, эпилепсии, гемипарезе, микроцефалии, гидроцефалии, диабете, сколиозе, ЗПР, ожирении,		
	3.	Гидрореабилитация детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста. Оборудование и инвентарь при проведении занятий по гидрореабилитации. Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребенка-инвалида. Методика преодоления водобоязни. Особенности организации и проведения игр в воде.		
		Лабораторные работы	-	
		Контрольная работа 1.Сдача нормативов	1	
Тема 2.4 Коррекционно-развивающие игры в АФК.	Содержание учебного материала		5	
	1.	Социальная сущность и значение игры. Биологические, психологические и педагогические аспекты игры. Виды игр для детей и взрослых, педагогические группировки и классификации. Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр. Педагогический контроль. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Спортивные игры для незрячих- роллингбол, голбол, торбол.		1
				2
				2
	Практические занятия		43	
	1.	Методика и организация игр с детьми глухими и слабослышащими.		
	2.	Методика и организация подвижных игр и речитативно-игровых композиций для детей с нарушением речи.		
	3.	Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (церебральным, спинальным, ампутационным) и с врожденными пороками развития конечностей. Баскетбол на колясках.		
	4.	Методика и организация подвижных игр с лицами , имеющими нарушение интеллекта. Песочная и игровая терапия. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры умственно-отсталых детей.		
	5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр с лицами, включенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ).		

	6.	Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами имеющими ограниченные возможности. Организация и проведение : зимних и летних спортивных праздников на улице, зимних физкультурных досугов в зале, семейных спортивных праздников и досугов.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольная работа 1.Сдача нормативов		1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Основные педагогические требования к проведению игры.(реферат) 2. Разработать методику организации и проведения игры (нозология контингент по выбору студента).		15	
<b>Тема 2.5</b> <b>Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		5	2
	1.	Виды туризма в России: спортивный, оздоровительный, экскурсионный. Социальный туризм в обществе глухих и слепых. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата. Противопоказания. Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения; нервной системы; психики.		
	<b>Практические занятия</b>		43	
	Техника безопасности в туризме. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями. Основы туристической техники. Основы ориентирования на местности. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.			
	Лабораторные работы		-	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.(защита рефератов) 2.Особенности организации реабилитационного туризма.( выступление) 3.Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.( работа с дополнительной специальной литературой)		15	
	Консультации		45	
<b>Всего:</b>			<b>575</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета методики адаптивного физического воспитания;

**Спортивный комплекс:**

**универсальный спортивный зал;**

**зал ритмики и фитнеса;**

**тренажерный зал;**

**открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия;

Технические средства обучения:

- комплект лицензионного программного обеспечения.
- компьютеры, принтер, сканер, модем;
- доска, экран, видеодвойка.

Оборудование спортивного комплекса:

- тренажеры;
- спортивные снаряды;
- полоса препятствий.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры Т 1 [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. -2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2018. - 296 с.: ил. ISBN 5-9718-0020-5

2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 2 [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и

ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. -2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2017. 448с. - I SBN: 978-5-9718-0244-0

#### **Дополнительные источники:**

1. Адаптивная физическая культура // Ежеквартальный периодический журнал. - СПб., 2010. - № 1-2, 3-4. - 2001 и последующие годы. - № 1, 2, 3, 4.
2. Алифанов Г.В. Полчаса для здоровья души и тела: Методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2013. - 112 с.
3. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 2014. - 47 с, ил. - (Физкультурная библиотечка школьника).
4. Андреева Н.Г. Секреты здорового позвоночника. - СПб.: Невский проспект, 2010. - 185 с. - (Серия "Истоки здоровья").
5. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. - Уфа, 2013. - 69 с.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: Спорт Академ Пресс, 2012. - 304 с.
7. Вилунас Ю. Естественная медицина: здоровье, молодость, активное долголетие без лекарств. - СПб.: ИК "Невский проспект", 2012. - 160 с. - (Серия "Истоки здоровья").
8. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игровая терапия. - СПб.: СПб ассоциация общ. объедин. родителей детей-инвалидов "ГАОООРДИ", 2011. - 19 с.
9. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Детство-Пресс, 2012. - 64 с.
10. Денисенков А., Роберт Н., Шпицберг И. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе: Методическое пособие. - М., 2014. - 55 с.
11. Жиленкова В.П., Ульрих Е.С. Врачебно-педагогические аспекты физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: Методическое пособие. - СПб.: 2013.
12. Зрение: сохранение, нормализация, восстановление / Сост. Н.И. Кудряшова. - М.: Грэгори-Пейдж, Новый Центр, 2014. -298 с, ил.
13. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 2015. -64 с.
14. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2012. - 64 с, ил.
15. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики: Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПб. Г'АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. - 45 с.
16. Кудряшов Н. Магия движения. - М.: ВЕЛИГОР, 2013. - 158 с.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.

18. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фрашман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей: Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. - 216 с. - (Воспитание и доп. образование детей).
19. Курысь В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Курысь. - Ставрополь: СГУ, 2012. - 204 с, ил.
20. Лазко Е.П. Танцы на колясках как форма адаптивной физической культуры для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. - СПб.: Галейя Принт, 2011. - 12 с.
21. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: Пер. с англ. А. Озерова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. - 256 с, ил. - (Фитнес-клуб).
22. Луткова И.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - 83 с.
23. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст: Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2012 - 72 с. - (Развитие и воспитание дошкольника).
24. Максимова СЮ. Музыкально-двигательные игры для старших дошкольников с задержкой психического развития. - Волгоград: ВГАФК, - 2011.-50 с.
25. Маргарет Д. Корбетт. Как приобрести хорошее зрение без очков. -СПб.: Лань, 2013. - 112 с. - (Серия "Мир Медицины").
26. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 384 с.
27. Михайлов Б.А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. - СПб.: СПб. ун-та., 2011. - 160 с.
28. Михайлова Ю.Г. Самореабилитация при травмах спинного мозга шейного отдела позвоночника в домашних условиях. - СПб.: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. - 32 с.
29. Моника Риттер - Клейнганс. Гимнастика позвоночника: Справочник здоровья: Пер. с нем. Б. Григорьева. - М.: Сигма-Пресс, Феникс. 2013. - 96 с.
30. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие -М.: Советский спорт, 2012. - 152 с.
31. Несмеянов А.А., Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А., Питербаскет. -СПб: Нордмед Плюс, 2012. - 36 с.
32. Орешкина Ю.А. Обучение плаванию детей-инвалидов с односторонней ампутацией нижней конечности (с сохранным интеллектом): Автореф. дис. канд. пед. наук. - СПб., 2011.
33. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред.



- Л.В.Шапковой. - СПб.: Детство-Пресс, 2011. - 160 с.
34. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. -СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - 73 с.
35. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н., Игры в тренировке баскетболистов: Учебное пособие. - СПб.: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - 66 с.
36. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол - гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПб. ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2013.-80 с.
37. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. - 2-е изд., перераб. и доп. - Л.: Медицина, 2014. - 224 с, ил. - (Б-ка практич.врача).
38. Программа по физической культуре для учащихся I - XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ): Учебное издание программы общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2015. - 256 с.
39. Рожкова Г.И., Токарева В.С. Таблицы и тесты для оценки зрительных способностей. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. - 104 с, ил.
40. Рой М. Тренинг для глаз. Реальная программа улучшения зрения. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. - 112 с, ил.
41. Сляднева Л.Н. Основы познания двигательной пластики. — Ставрополь: СФРВИРВ, 2012. - 124 с.
42. Сценарии школьных праздников. - кн. 2. / Сост. А.В. Соколов. - М.: Школьная Пресса, 2012. - 128 с. - ("Воспитание школьников"). Библиотека журнала. - Вып. 25.
43. Тайны коррекции фигуры / Афанасьев Ю.А., Норбеков М.С. - М.: Полимед, 2015.-287 с.
44. Те Р. 5 минут растяжки ежедневно: Пер. с англ. А.В. Фурман. - М.: 000 "Попурри", 2015. - 112 с, ил. - (Серия "Здоровье в любом возрасте").
45. Тилл М. Целебная сила дыхания: Пер. с нем. И.В. Чистякова. - М.: 000 "Попурри", 2012. - 128 с, ил. - (Серия "Здоровье в любом возрасте").
46. Унесталь Л.Э. Основы ментального тренинга. Психотренинг для всех и для каждого. - СПб., 2012. - 17 с.
47. Хетчер-Розенбауер В. Школа для глаз: Пер. с нем. Ю. Кузиной. - М.: КРОН-ПРЕСС, 2013. - 96 с.
48. Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день: Пер. с англ. Е.А. Мартинкевич. - 5-е изд. - М.: 000 "Попурри", 2011.- 208 с, ил. - (Серия "Здоровье в любом возрасте").
49. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2011. - 152 с, ил.
50. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников: Методическое пособие. — Краснодар, 2011. - 31 с.

51. Шихи К. Фитнесс-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни: Пер.с англ. Гришин А.В. - М.: Терра-спорт, 2011. - 216 с: ил.
52. Школа зоркости: Методы сохранения и восстановления зрения. / Сост. И.В. Смирнов. - М.: КРОН-ПРЕСС, 2012. - 320 с. - (Серия "Будьте здоровы").
53. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов дефектологического факультета высших педагогических учебных заведений: Пер. с нем. Н.А- Горловой. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 112 с.
54. Шорин Ю.П. Советы "Робинзонам". - Кишинев: Тимпул, 2013. - 84 с.
55. Шэнфилд Б. Фитнес для красивого тела. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. - 160 с, ил.
56. Япкелевич Е.И. Осанка - красивая, походка - легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 96 с, ил. - (Серия "Физкультура и здоровье").

### **3.Интернет-ресурсы:**

- 1.<http://www.data.lesgaft.spb.ru/getfile/793f15b19a78c16ff791301c561267b7/>
- 2.<http://www.sibsport.ru/.../0a888eae873456a1c6257647002b5318!OpenDocument> -
- 3.[umd.udsu.ru/Urovni\\_podgotovki/Primern\\_RP/fizkult.doc](http://umd.udsu.ru/Urovni_podgotovki/Primern_RP/fizkult.doc)
- 4.<http://www.booksgid.com/health/22498-chastnye-metodiki-adaptivnojj.html> target="\_blank">Книга: Частные методики адаптивной физической культуры, скачать книгу</a>
- 5.<http://www.ooks.iqbuy.ru/.../teoriya-i-organizatsiya-adaptivnoi-fizicheskoi-kultury-soderzhanie-i-metodikiadaptivnoi-fizicheskoi-ku...>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения</b>	
планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	экспертная оценка планирования, проведения и анализа занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	-экспертная оценка выполнения профессионально значимых двигательных действий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -сдача нормативов по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности	-экспертная оценка использования терминологии базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности при защите конспектов, докладов, рефератов
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	-экспертная оценка применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений на контрольном зачете
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	-экспертная оценка обучения двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на практических занятиях
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	-экспертная оценка подбора, хранения, осуществления мелкого ремонта оборудования и инвентаря

использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	-экспертная оценка использования оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации
<b>Усвоенные знания</b>	
история и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	-экспертная оценка истории и этапов развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности во время защиты рефератов.
терминология изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	экспертная оценка терминологии изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности во время защиты конспектов, докладов
техника профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	экспертная оценка техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на практических занятиях
содержание, формы организации и методика проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе	экспертная оценка содержания, форм организации и методики проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе на практических занятиях
методика обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	экспертная оценка методики обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на контрольном зачете
особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно- спортивной деятельности	экспертная оценка особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности при защите рефератов
основы судейства по изученным базовым видам спорта	экспертная оценка основ судейства по изученным базовым видам спорта на практическом занятии
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности	экспертная оценка разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной

их эксплуатации;	деятельности, особенности их эксплуатации при защите рефератов с презентацией.
техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	экспертная оценка техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю во время практических занятий.