

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Декан ФФК
В.Г. Шилько

Рабочая программа дисциплины

Адаптивный спорт

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
Технологии спортивной подготовки

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Т.А. Шилько

Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

Томск – 2024

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

УК-9 Способен использовать принципы инклюзии в социальной и профессиональной сферах.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 1.2 Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.

ИУК 9.1 Понимает базовые принципы и основы инклюзивной культуры общества.

ИУК 9.2 Выбирает стратегию коммуникации в повседневной и профессиональной деятельности с учетом особенностей людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

2. Задачи освоения дисциплины

- Сформировать оптимальные теоретические знания в области адаптивного спорта;
- Сформировать навык поиска нормативно-информационного материала по дисциплине Адаптивный спорт;
 - Освоить принципы разработки дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;
 - Ознакомить с организацией и проведением спортивно-массовых мероприятий для людей с ограниченными возможностями здоровья с предоставлением возможности участвовать в проведении таких мероприятий.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Четвертый семестр, экзамен

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: анатомия, теория и методика физической культуры

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

-лекции: 18 ч.

-практические занятия: 18 ч.

в том числе практическая подготовка: 44 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры

Организация учебной деятельности по освоению основной профессиональной образовательной программы. Электронная образовательная среда. MOODLE и онлайн-курсы.

Предмет, цели, задачи (традиционные, специальные).

Принципы (социальные: гуманистические, непрерывность, социализация, интеграция, приоритетная роль микро-социума; обще-методические: прочность, доступность, наглядность, сознательность, активность, систематичность, научность; специально-методические: диагностирования, дифференцированный подход, индивидуализация, коррекционно-развивающая направленность, компенсаторная направленность, адекватность, оптимальность, вариативность);

Функции (педагогические: учебно-познавательные, развивающие, коррекционно-компенсаторные, рекреативно-оздоровительные, самовоспитания, соревновательная; социальные: гуманистическая, коммуникативная, интегративная, зрелищная и эстетическая, социализирующая).

Формы: Систематические; Эпизодические (прогулки); Индивидуальные; Массовые (фестивали, праздники); Соревновательные (от групповых до личных); Игровыми. Урочная форма (образовательной направленности; коррекционно-развивающей; оздоровительной; лечебной; спортивной; рекреационной) Неурочная. Не регламентирована временем, местом проведения, возрастом, кол-вом участников. Удовлетворение потребностей.

Тема 2. Предмет и задачи адаптивного спорта – вида адаптивной физической культуры.

Адаптивный спорт, цель, задачи. Отличительные особенности от других видов адаптивной физической культуры (в цели, задачах, функциях – соревновательная, профессионально-подготовительная). Определение видов спорта, дисциплин, входящих в виды спорта. Традиционная соревновательная модель. Не традиционная соревновательная модель

Тема 3. Классификации в адаптивном спорте

Классификация – медицинская, спортивно-функциональная. МКБ-11. Классификация спортсменов по дисциплинам

Тема 4. Виды адаптивного спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Единый всероссийский реестр видов спорта. Единая всероссийская спортивная классификация

Тема 5. Функции, принципы, средства и методы в адаптивном спорте

Принципы (социальные: гуманистические, непрерывность, социализация, интеграция, приоритетная роль микро-социума; обще-методические: прочность, доступность, наглядность, сознательность, активность, систематичность, научность; специально-методические: диагностирования, дифференцированный подход, индивидуализация, коррекционно-развивающая направленность, компенсаторная направленность, адекватность, оптимальность, вариативность);

Функции (педагогические: учебно-познавательные, развивающие, коррекционно-компенсаторные, рекреативно-оздоровительные, самовоспитания, соревновательная; социальные: гуманистическая, коммуникативная, интегративная, зрелищная и эстетическая, социализирующая).

Стремление к максимальному результату, предельные нагрузки, формирование знаний, умений, навыков для реализации поставленной цели.

Средства – посредством чего (физические упражнения).

По целевой направленности их использования: ору, проф.-прикладные, спорт, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные.

По воздействию на развитие отдельных качеств (способностей): скоростных, силовых, скоростно-силовых, коррекции, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых способностей

По проявлению определенных двигательных умений и навыков: акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, и др. упражнения

По структуре упражнений: циклические, ациклические, смешанные.

По воздействию на развитие отдельных мышечных групп (шеи, спины, плеча, живота, кисти, таза, бедра)

По особенностям режима работы мышц: динамические, статические, комбинированные

По участию механизмов энергообеспечения мышечной деятельности: аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные упражнения.

По интенсивности работы: максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной

По влиянию на развитие различных систем и функций организма: дыхания, кровообращения, вестибулярного аппарата и др.

По предметным формам применения: гимнастика, спорт, туризм, игры.

По числу занимающихся: с партнером, без партнера.

Дополнительно для АФК:

По видам адаптивного спорта: глухих, слепых, ПОДА, ЛИН

По лечебному воздействию: на восстановление функций мышц, опорности, подвижности в суставах; упражнения стимулирующие установочные рефлексы, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.

По исходному положению: в положении лежа на спине, животе, боку; сидя; стоя, на коленях, в приседе, на четвереньках.

По степени самостоятельности выполнения упражнений: самостоятельные, с поддержкой, с помощью, страховкой, опорой на костыли, палку, с помощью протезов, технических устройств, коляске, в условиях разгрузки (на подвеске) и др.

По интеграции междисциплинарных связей: художественно-музыкальные, хореографические, танцевальные, упр. связанные в ролевыми двигательными функциями (сказко, игро, песочно – терапия), активизирующие мышление, речь, внимание.

По координационной направленности: упр на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, расслабление, ритмичность движений и др.

Специальные дополнительные средства. Это средства, обеспечивающие доступность к занятиям и средства, представляющие собой важнейший компонент соревновательной деятельности – спортивный инвентарь (озвучивающие мячи, жолоба и т.д.) Дополнительные средства рассматривают отдельно в материально-техническом обеспечении.

Метод- каким способом, каким образом достигается выполнение поставленных целей и задач.

Методы обучения-формирование знаний, обучение двигательным действиям, они делятся на: метод организации учебной деятельности; метод стимулирования; методы контроля, самоконтроля.

Методы воспитания – формирование нравственного сознания, поведения, методы поощрения и наказания

Методы развития физических качеств, с учетом специфики их заболеваний. Развитие мышечной силы (метод максимальных усилий, повторный, динамических усилий, электростимуляции); Скоростных качеств (соревновательный, игровой, сенсорный, повторный); Выносливости (равномерный, переменный, интервальный,

соревновательный, игровой, повторный); Гибкость, координация за счет методических приемов

Методический прием – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Элементы новизны (изменение исходных положений, привычных условий); Симметричные и асимметричные движения; Релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц; Упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения); Упр. на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; Воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки); Пространственная ориентация на основе кинестетических, тактических, зрительных, слуховых ощущений; Упр. на мелкую моторику кисти (жонглирование, пальчиковая гимнастика); парные и групповые упр; Упр. на точность различных мышечных усилий, временных отрезков и расстояния.

Тема 6. Частные методики АФК (адаптивного спорта)

Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик. Методика занятий физическими упражнениями с детьми с нарушением зрения. Методика занятий физическими упражнениями с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата. Методика занятий физическими упражнениями с детьми с нарушением слуха. Методика занятий физическими упражнениями с детьми с нарушением интеллекта

Тема 7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культурой (адаптивного спорта)

Технология – инструмент воздействия (методические указания) на лиц с ОВЗ. Средства. Методы. Организационные формы.

Гимнастика. Плавание (гидрореабилитация). Коррекционно-развивающие игры. Туризм.

Нетрадиционные оздоровительные технологии Дыхательная гимнастика (рациональное, Стрельниковой); Самомассаж; Гимнастика для глаз; Физкультминутка; Антистрессовая пластическая гимнастика; Ритмопластика; Взаимодействие человека с животными; Песочная терапия; Йога.

Национальные спортивные и оздоровительные технологии. Лапта. Дартс.

Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

Предварительное гибкое, индивидуальное проектирование; процесс целеобразования (диагностика, объективный контроль качества усвоения материала, развитие личности в целом), принцип структурной и содержательной целостности тренировочного процесса

Тема 8. Материально-техническое обеспечение адаптивного спорта

Доступная среда в государственных учреждениях. Рекомендации доступности. Нормативные требования к спортивным залам, стадионам. Оборудованию бассейнов. Специальный спортивный инвентарь, оборудование.

Тренажер - ср-во материально-технического обеспечения, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей. Оптимальные условия для освоения предъявляемой информации.

Тема 9. Нормативное обеспечение, планирование при подготовки обучающихся адаптивным видам спорта

Требования, предъявляемые к разработке, структуре адаптированных дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Структура дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

ЕКП. Виды планирования. Виды подготовки спортсменов. Система контроля. Необходимость соблюдения требований. Оценка результатов освоения программы. Составление планов (воспитательной, судейской, инструкторской, на предотвращение допинга в спорте).

Составляющая положений для людей с инвалидностью и с ОВЗ. Интеграция и инклюзия.

Тема 10. Организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Организация судейства физкультурного мероприятия (регионального уровня), Специальная Олимпиада –бочке, мастер-класс - спортивного мероприятия регионального уровня во виду спорта ПОДА, дисциплина - бочча

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Экзамен в четвертом семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» -Курс: Адаптивный спорт 2 курс (ФФК.Б.2 сем.) (tsu.ru)

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) Региональный календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев - М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.- 600 с.: ил.

2. Адаптивный спорт. Учебное пособие /А.В.Рубцов – М.:ИКЦ «Колос-с», 2018.-178 с.- (Учебники и учеб. Пособия для студентов высш. учебных заведений)

3. Адаптивный спорт. Серия: Спорт без границ /Ю.В.Брискин, А.В.Передерий, С.П.Евсеев – М: Сов. спорт, 2010 – 316 с.

4. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. /В.Н.Платонов. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО» 2021.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов /под ред. С.П. Евсеева - М: Сов. Спорт, 2016 - 616 с.

б) дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие /О.А.Козлова, Е.Ю.Коротаева – Москва: Проспект, 2019 – 64с.
2. Евсеев С.П. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы): справочное издание, С.П.Евсеев, Т.И.Ольховская, О.Э.Евсеева. – СПб.: Галея Принт, 2014- 160с.: ил.
3. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В.Г. Москва. - «Советский спорт», - 2014 – 308 с
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение, В.Н.Платонов. К.: Олимп. лит., 2013. - 624с.: ил.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностях организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» от 03.08.2022г. № 635.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки» от 18.05.2022г. № 419.
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021г. № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019г. № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».
9. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих" от 22.11.2022 № 1051
10. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" от 28.11.2022 № 1082
11. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА" от 28.11.2022 № 1084
12. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых" от 30.11.2022 № 1100
13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре /О.Э.Евсеева. М.:Спорт, 2016.- 460 с.
14. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. 24.06.2023г.).
15. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. 24.07. 2023г.).
16. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник /Под общ.ред.проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.: ил.

Периодические издания, журналы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» (teoriya.ru).
2. Журнал «Физическая культура в школе» (fizkulturavshkole.ru).
3. Журнал «Адаптивная физическая культура» (АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура» (afkonline.ru)

в) ресурсы сети Интернет:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Организации инвалидов России и стран СНГ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://perspektiva-inva.ru>
3. Паралимпийский комитет России <https://paralymp.ru/>
3. Первый Российский Интернет - портал для инвалидов [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.disability.ru
4. Путь к независимой жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.wil.ru
5. Федеральный закон о социальной защите инвалидов в РФ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://base.consultant.ru/>
6. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
7. Российский образовательный форум <http://www.schoolexpo.ru>
8. Википедия: свободная многоязычная энциклопедия <http://ru.wikipedia.org>
9. Инновационная образовательная сеть «Эврика» <http://www.eurekanet.ru>
10. Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.ru>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально - техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Русалева Ольга Владимировна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК, старший преподаватель