Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель программы аспирантуры

_____ М.А. Правдов
(подпись)

«25» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы и форма обучения:	3 года

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика адаптивного физического воспитания» является: освоение аспирантами системы научно-практических знаний умений и навыков в области физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина ««Теория и методика адаптивного физического воспитания» относится к дисциплинам по выбору образовательного компонента ОП (2.1.3.1).

Для освоения дисциплины «Теория и методика адаптивного физического воспитания» аспиранты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения специальных дисциплин отрасли науки и научной специальности.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- методологические и методические основы научно-исследовательской деятельности;
- особенности научного познания и теоретические предпосылки научной деятельности; основные модели современного научного знания; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности; фундаментальные положения современной научной картины мира; основные правовые и этические требования к проведению и организации научного исследования.
- основные принципы современного уровня эпистемологии; основные методы эмпирического и теоретического уровней познания; основные организационные принципы научной деятельности; основные этапы научно-исследовательской работы; логическую связь между исследовательской задачей и методами ее реализации.
- основные принципы теории этики и их практического применения в профессиональной деятельности научного сообщества; знает этические нормы организации выполнения исследовательского проекта и отчета по его результатам; имеет представление о характере взаимосвязи индивидуального творчества и коллективной деятельности научного сообщества.

Уметь:

- применять в процессе научно-исследовательской деятельности методологию исследования, систематизировать научные факты и разрабатывать план реализации научного исследования, ставить цель, задачи, определять объект, предмет, гипотезу.
- применять знания в своей исследовательской деятельности; доказательно и ясно представить свои выводы всем заинтересованным лицам и организациям; логически последовательно мыслить; обладать способностью к поддержанию диалоговой и аргументированной коммуникации.
- мыслить логически правильно и последовательно; применять знания в своей научно-исследовательской работе; дифференцировать методы научного познания применительно к решению конкретных научных задач; поддерживать диалоговую и аргументированную коммуникацию; представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, рефератов, статей, оформленных в соответствии с имеющимися требованиями с привлечением современных художественных средств редактирования и печати.
- выделять этическую составляющую в научной работе коллектива; применять этические знания в своей научно- исследовательской работе; дифференцировать этические аспекты применительно к решению конкретных научных задач; поддерживать благожелательную диалоговую коммуникацию; представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, рефератов, статей, оформленных с учетом принятых этических оценок деятельности.

Владеть:

- навыками систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность на основе учета современных научных данных;

– навыками анализа и методами научного исследования; навыками использования научной терминологии, научного языка; навыками ориентации в информационном пространстве: отбор, прием, оценка и передача информации.

– навыками применения полученных знаний в научно-исследовательской профессиональной деятельности; навыками организации и проведения основных операций когнитивной практики; навыками использования научной терминологии, научного языка; навыками ведения полемики по определенной теме; опытом публичных выступлений с научными докладами и сообщениями.

– этическими навыками применения полученных знаний в научно-исследовательской профессиональной деятельности; навыками организации и проведения основных операций когнитивной практики; этическими навыками ведения профессиональной полемики по определенной теме; опытом выделения нравственного содержания публичных выступлений с научными докладами и сообщениями.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: историю становления общей теории и методики адаптивного физического воспитания, ее интегрирующую роль в системе подготовки специалистов, понятийный аппарат предмета, методологические предпосылки, методы и логику построения исследований в теории и методике адаптивного физического воспитания, научно- методические и программно-нормативные основы системы адаптивного физического воспитания, общие и специфические функции адаптивного физического воспитания, разновидности адаптивного физического воспитания в обществе; цель, задачи, основные средства, методы и принципы физического воспитания, теорию и методику обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств, формирования осанки и регулирование массы тела, формы построения занятий, планирование и контроль в адаптивном физическом воспитании; возрастные и профилированные аспекты теории и методики адаптивного физического воспитания.

Уметь: определять цели и задачи физического воспитания, как факторов гармонического развития личности и укрепления здоровья человека для выполнения социальной, общественной и трудовой деятельности; планировать уроки и другие формы физкультурных и занятий с учетом специфики контингента занимающихся, профессиональной ориентации; использовать накопленные в области теории адаптивного физического воспитания знания в процессе проведения различных форм занятий адаптивными физическими упражнениями.

Иметь опыт: осуществлять педагогический контроль за процессом адаптивного физического воспитания, проведением физкультурных мероприятий и профессионально-ориентированных занятий; осуществлять анализ результатов теоретических исследований и использовать их в практической деятельности.

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– основные научные понятия, категории, способы взаимодействия исследовательского коллектива в области педагогических наук; принципы и формы организации работы исследовательского коллектива в области педагогических наук; специфику сотрудничества исследовательского коллектива в области педагогических наук.

– теоретические и методологические аспекты моделирования образовательного процесса; теоретические основы осуществления образовательного процесса; критерии оценивания образовательного процесса; методы проектирования программ дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя.

– основы научного обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств, форм и методов обучения и воспитания обучающихся с учетом их профессиональной ориентации; особенности современного образовательного процесса, задачи воспитания и развития личности учащихся с учетом склонностей и интересов и мотивов к будущей профессиональной деятельности.

– содержание и особенности научного менеджмента; содержание и особенности управления деятельностью образовательных учреждений; методику проведения экспертизы образовательной деятельности; программы и этапы проектирования развития образовательных учреждений.

– сущность и структуру образовательного процесса в высшей школе; психологические основы обучения в высшей школе; основные стратегии проектирования образовательного процесса в вузе; особенности проектировочной деятельности преподавателя высшей школы; традиционные и интерактивные методы обучения студентов в вузе; систему форм организации обучения в высшей школе; современные технологии диагностики и оценки качества образовательного процесса; психолого-педагогические основы педагогического взаимодействия в условиях образовательного пространства высшей школы.

– методологические и методические основы научно-исследовательской деятельности в области современного состояния и развития теории и методики адаптивного физического воспитания.

– основы научного обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и формы адаптивного физического воспитания; особенности образовательного процесса, задачи воспитания и развития личности средствами адаптивного физического воспитания.

уметь:

– использовать приемы и навыки продуктивного общения в работе исследовательского коллектива в области педагогических наук; способами построения межличностных отношений в исследовательском коллективе в области педагогических наук; выбирать формы, методы и способы моделирования, осуществления и оценивания образовательного процесса; проектировать программы дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя; анализировать критерии оценивания образовательного процесса.

– применять на практике научные знания для обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и форм обучения и воспитания для обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающихся.

– выявлять реальные проблемы и противоречия современной системы управления и формировать программы ее развития.

– применять технологию проектирования образовательного процесса на уровне учебной дисциплины и отдельного занятия; моделировать различные виды учебной деятельности студентов; разрабатывать контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине; применять отдельные методы обучения в высшей школе; организовывать различные виды учебной деятельности студентов; анализировать, систематизировать и обобщать опыт профессионально-педагогической деятельности преподавателя высшей школы.

– применять в процессе научно-исследовательской деятельности методологию исследования, систематизировать научные факты и разрабатывать план реализации научного исследования, ставить цель, задачи, определять объект, предмет, гипотезу, в области теории и методики адаптивного физического воспитания по отношению к группам лиц, входящих в сферу научных интересов.

– применять на практике научные знания для обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и форм адаптивного физического воспитания.

владеть:

– самостоятельно и в составе исследовательского коллектива решать конкретные задачи

профессиональной деятельности; готовностью осуществлять межкультурный диалог в профессиональной сфере общения;

– моделированием и проектированием образовательного процесса; методами оценивания качества образовательного процесса; способами проектирования программ дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя.

– методами современного диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии.

– навыками самостоятельного поиска эффективных управленческих решений на любом уровне государственного и муниципального управления образованием; навыками профессиональной экспертно-аналитической деятельности образовательных учреждений.

– основными методами проектирования, организации и анализа дидактического процесса в высшей школе; процедурой проектирования учебного занятия; технологией разработки балльно-рейтинговой системы оценки результатов обучения студентов; приемами эффективного педагогического взаимодействия в системе «преподаватель-студент».

– навыками систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность на основе учета современных научных данных в области теории и методики адаптивного физического воспитания.

– навыками разработки научно-обоснованных методик в области адаптивного физического воспитания с целью выстраивания профессиональной деятельность на основе учета особенностей организации и построения современного образовательного процесса, задач воспитания и развития личности.

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

№	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в акад. часах, по очной форме обучения)			Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающихся	
1.	Вводный. Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика теории и методики адаптивного физического воспитания	3	2	2	4	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.
2.	Теория и методика адаптивного физического воспитания. Общая	3	2	2	4	Опорный конспект

	характеристика теории и методики адаптивного физического воспитания					
3.	Средства, методы и принципы адаптивного физического воспитания	3	2	2	4	Опорный конспект
4.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств	3	2	2	6	Опорный конспект
5.	Формы построения занятий в адаптивном физическом воспитании и планирование в физическом воспитании	3	4	4	6	Опорный конспект
6.	Адаптивное физическое воспитание разных групп населения	3	4	4	6	Опорный конспект
7.	Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины	3	4	4	6	Тест с последующим обсуждением результатов
8.	Итого за семестр:		18	18	36	Зачет с оценкой

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

1. **Вводный.** Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика теории и методики адаптивного физического воспитания.

2. **Теория и методика адаптивного физического воспитания. Общая характеристика теории и методики адаптивного физического воспитания**. Сущность и причины возникновения адаптивного физического воспитания в обществе. Теория и методика адаптивного физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. Система адаптивного физического воспитания в Российской Федерации. Система физического воспитания, ее основы. Цель и задачи адаптивного физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы адаптивного физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе адаптивного физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе адаптивного физического воспитания.

3. **Средства, методы и принципы физического воспитания.** Средства адаптивного физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Методы адаптивного физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Обшепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Общеметодические и специфические принципы адаптивного физического воспитания. Иерархия принципов в системе адаптивного физического воспитания. Общеметодические принципы. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы адаптивного физического воспитания. Принцип непрерывности процесса адаптивного физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развиваюше-тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип

возрастной адекватности направлений адаптивного физического воспитания.

4. **Основы теории и методики обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств.** Двигательные умения и навыки как предмет обучения в адаптивном физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания обшей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

5. **Формы построения занятий в адаптивном физическом воспитании и планирование.** Классификация форм занятий в адаптивном физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий. Планирование и контроль в адаптивном физическом воспитании. Планирование в адаптивном физическом воспитании. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

6. **Адаптивное физическое воспитание разных групп населения**. Значение и задачи адаптивного физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности адаптивного физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение и задачи адаптивного физического воспитания детей школьного возраста. Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Средства адаптивного физического воспитания детей школьного возраста. Адаптивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста, детей среднего и старшего школьного возраста. Формы организации адаптивного физического воспитания школьников. Формы организации адаптивного физического воспитания в школе. Формы организации адаптивного физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Адаптивное физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Урок - основная форма организации занятий адаптивным физическими упражнениями и его построение. Профессионально- педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Технология разработки документов планирования по адаптивному физическому воспитанию. Общий план работы по адаптивному физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по адаптивному физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока. Адаптивное физическое воспитание

студенческой молодежи. Значение и задачи адаптивного физического воспитания студентов. Содержание программы адаптивного физического воспитания студентов. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Методические основы адаптивного физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по адаптивному физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Методика занятий по адаптивной физической культуре. Формы организации адаптивного физического воспитания студентов.

Адаптивное физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Социальное значение и задачи адаптивного физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

Адаптивная физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Адаптивное физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение и задачи профессионально-прикладной адаптивной физической подготовки. Построение и основы методики ППАФП.

7. Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины.

5. Образовательные технологии

В программе дисциплины предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (лекций в диалоговом режиме, дискуссий, разбор конкретных ситуаций, групповых дискуссий и др.). На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определенной темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции предлагаются литературные источники, необходимые аспирантам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к семинарским занятиям. На семинарских занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также предлагается использовать вопросы, изучаемые аспирантами самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности аспирантов, эвристические приемы обучения, деловые игры, доклады, письменные контрольные по пройденному материалу, распределяются задания по самостоятельной работе, осуществляется контроль за ее выполнением. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии; технологии визуализации (презентационная графика); интерактивные информационные технологии и др.).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа аспиранта, наряду с практическими аудиторными занятиями в группе выполняется (при непосредственном / опосредованном контроле преподавателя) по учебникам и учебным пособиям, включает также самостоятельный поиск информации в Интернете, работу с образовательными сайтами.

Виды самостоятельной работы: в учебных кабинетах, в домашних условиях, с доступом к ресурсам Интернет. Самостоятельная работа подкрепляется учебно- методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно- методические пособия,

конспекты лекций.

Вопросы для контроля предъявляются в письменной и устной форме в виде тестов и заданий, подтверждающих необходимый уровень освоения программы.

Самостоятельная работа организована в соответствие с технологией проблемного обучения и предполагает следующие формы активности:

- самостоятельная проработка учебно-проблемных задач, выполняемая с привлечением основной и дополнительной литературы;
- поиск научной информации в открытых источниках с целью анализа и выявления ключевых особенностей.

Основные аспекты применяемой технологии проблемного обучения:

постановка проблемных задач отвечает целям освоения дисциплины «Теория и методика адаптивного физического воспитания» и формирует необходимые знания, умения и навыки;

- решаемые проблемные задачи стимулируют познавательную деятельность и научно- исследовательскую активность аспирантов.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы обучающихся приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Для текущего контроля на занятиях используется групповое обсуждение элементов методологического аппарата аспирантов, решение кейс-задач, анализ применения различных методов исследования.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Критерии оценки:

«отлично» соответствует повышенному уровню освоения, обучающийся демонстрирует все планируемые результаты обучения, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«хорошо» соответствует базовому уровню освоения, аспирант демонстрирует все знания и умения, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«удовлетворительно» соответствует пороговому уровню освоения, аспирант демонстрирует все знания, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«не удовлетворительно» соответствует уровню освоения ниже порогового, аспирант демонстрирует фрагментарные знания, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы.

Полностью фонд оценочных средств представлен в приложении 2

Оценочные средства для проведения входного, текущего контроля, оценивания промежуточных и окончательных результатов освоения дисциплины: научные рефераты, матрица данных и анализ статей и их написание и пр.

Форма проведения зачета: письменная, устная, смешанная, использование рейтинговой оценки, накопительной оценки.

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)» Программа зачета – Приложение 3.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; общ.ред. О. П. Панфилова. - Москва : Владос-Пресс, 2010. - 389 с.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 906839-18-3. – Текст : электронный.

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 . – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / 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. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 906839-42-8. – Текст : электронный.

3. Махов, А. С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование [Электронный ресурс]: монография / А. С. Махов. - Москва : РУДН, 2011. – 196 с. :ил.- ISBN 978-5-209-04189-4 . – Режим доступа: http://rucont.ru/efd/146390?cldren=0

4. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1669-4. – Текст : электронный.

5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей : сборник научных трудов / ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А. М. Полещук ; науч. ред. В. А. Барков. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304.– ISBN 978-5-4458-2201-1. – DOI 10.23681/135304. – Текст : электронный.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2-х т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2005. - 448 с.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов. Т. 1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - 2-е изд.; испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2005. - 292 с.

8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2007. - 296 с.

9. Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура участников образовательного процесса : материалы всероссийской научной конференции / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Шуйский государственный педагогический университет", ФЦП "Научные и научно-педагогические кадры инновационной России" на 2009-2013 годы ; отв. ред. М. А. Правдов. - Шуя : Изд- во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 187 с.

10. Фокина, И. В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Фокина ; Кемеровский государственный университет, Кафедра теоретических основ физической культуры. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 8353-1719-6. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Britannica - www.britannica.com
2. Википедия - свободная энциклопедия http://ru.wikipedia.orq/wiki -
3. Всемирная электронная база данных научных изданий http://www.sciencedirect.com/
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
5. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
6. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная электронная Библиотека eLIBRARY.RU (ООО «Интра-Центр+»)https://elibrary.ru (Лицензионное соглашение №507 от 23.05.2002)
2. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/
3. Электронная библиотека полнотекстовых документов Шуйского филиала ИвГУ (Договор № ДС-101 от 30 января 2019 г. о создании Электронной библиотеки полнотекстовых документов ШФ ИвГУ)
4. Коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (Контракт №410 от 14.11.2018 г. с 07 декабря 2018 года по 06 декабря 2019 года)
5. Сайт ВАК Министерства Образования и науки РФ http://vak.ed.gov.ru/ru/results/
6. Сайт для аспирантов http://www.aspirantura.spb.ru/
7. Сайт Министерства образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru
8. Справочная правовая систем Гарант
9. Справочная правовая система КонсультантПлюс
10. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
11. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
12. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
13. Электронный каталог НБ ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
14. Электронный каталог НБ ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс Руконт - https://rucont.ru/default.aspx
3. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
4. Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

– для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

– для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной

учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: (демонстрационные устройства, электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио- визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Правдов М.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «31» марта 2022 г., протокол №8.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «26» января 2024 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 9 от «26» марта 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «25» февраля 2026 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

Методические указания
для обучающихся по освоению дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы:	3 года

Шуя

Примеры контрольных заданий (оценочных средств), используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочное средство 1.

Эссе по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

Темы эссе для раздела «Теория и методика адаптивного физического воспитания и спорта в системе общего и физкультурного профессионального образования»:

1. Основные этапы развития физического воспитания
2. Вклад отечественных учёных в развитие теории и методики физического воспитания и спорта
3. Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования.
4. Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях.
5. Физическая культура и спорта как социальный институт.

Темы эссе для раздела «Направленное формирование личности в процессе физического воспитания»:

1. Творчество специалистов в спортивной практике
2. Педагогическое мастерство специалиста по физической культуре
3. Стили управления в спорте
4. Заслуженные тренеры современности: секреты успеха
5. Я и мой тренер: профессионал, наставник, личность

Темы эссе для раздела Содержание, направленность и методика развития выносливости, силовых, скоростных, координационных качеств, их взаимовлияние и взаимодействие.

1. Современные тенденции в теории и методике развития двигательно-координационных качеств.
2. Методика развития, функционирования и совершенствования силовых качеств (скоростных качеств, гибкости, общей физической и аэробной выносливости).
3. Взаимосвязь, взаимовлияние и взаимодействие двигательных (физических) качеств (способностей).
4. Общие закономерности формирования двигательных навыков и умений: содержание и методика формирования простых и сложных двигательных навыков и умений.
5. Взаимосвязь и интерференция двигательных навыков.
6. Интеллектуализация спортивной подготовки как новая парадигма развития современной теории и методики спорта.

Оценочное средство 2.

Кейс-задачи по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

Кейс-задачи для раздела «Дидактические основы теории и методики физического воспитания»

Задание 1. Заполните таблицу "Техника физических упражнений" (на примере избранного вида спорта).

Основные характеристики техники физических упражнений	Раскройте суть каждой из характеристик техники физических упражнений

1. Пространственные	
2. Временные	
3. Пространственно-временные	
4. Силовые	
5. Ритмические	
6. Качественные	

Задание 2. Заполните таблицу "Критерии технического мастерства" (на примере избранного вида спорта).

Критерии технического мастерства	Характеристика критериев
1.	
2.	
3.	
…	

Задание 3. Заполнить план-схему обучения какому-либо технико-тактическому действию (на примере избранного вида спорта) и подготовить по ней мультимедийную презентацию. План-схема выполняется в виде таблицы по следующим разделам:

Средства обучения (для каждого этапа обучения)	Методические указания	Возможные ошибки	Предполагаемые причины ошибок	Способы устранения ошибок
1.Ознакомление: -..... -..... -.....				
2. Разучивание: -..... -..... -.....				
3. Совершенствование:				
-..... -..... -.....				

Кейс-задачи для раздела Содержание, направленность и методика развития выносливости, силовых, скоростных, координационных качеств, их взаимовлияние и взаимодействие.

Кейс-задача 1. Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Задание. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Кейс-задача 2. *В* физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменно-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменно-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Кейс-задача 3.

1. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

1)_____
2)_____
3)_____
4)_____
5)_____
6)_____

2. Укажите основные задачи развития силовых способностей:

1)_____
2)_____
3)_____

Кейс-задача 4. Обосновать выбор контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения

Для оценки простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости проявляемой в целостных двигательных действиях

Кейс-задача 5. Обосновать продолжительность (в секундах, минутах) и интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		

Кейс-задача 6. Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

Оценочное средство 3.

Коллоквиум по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

Вопросы для подготовки к коллоквиуму по разделу «Направленное формирование личности в процессе физического воспитания»:

1. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления направленным формированием личности в процессе физического воспитания.
2. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.
3. Спорт высших достижений как средство формирования личности. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки.
4. Профессионально-прикладная физическая культура, ее виды и разновидности. Задачи, средства и основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре.
5. Социально-педагогическое значение физической культуры для детей и подростков: цели, задачи, направленность и формы занятий с ними в системе физической культуры.
6. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов.
7. Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования.

8. Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.
9. Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий.

Вопросы для подготовки к коллоквиуму по разделу «Дидактические основы теории и методики физического воспитания»:

1. Физические упражнения как средства физического воспитания.
2. Методы строго регламентированного упражнения при обучении движениям.
3. Содержание и форма физических упражнений.
4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процессов упражнения.
5. Техника физических упражнений Состав техники.
6. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые для восстановления физических качеств.
7. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики.
8. Соревновательный метод и методы наглядности и аппаратурно-методического обеспечения.
9. Динамические, ритмические и качественные характеристики.
10. Игровой метод и методы речевого воздействия.
11. Эффекты упражнений. Классификация физических упражнений.
12. Методы комплексного использования физических упражнений.

Вопросы для подготовки к коллоквиуму по разделу Содержание, направленность и методика развития выносливости, силовых, скоростных, координационных качеств, их взаимовлияние и взаимодействие.

1. Сущность и показатели силовых качеств.
2. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
3. Задачи, средства и методы развития силовых качеств.
4. Сущность, показатели и типы выносливости.
5. Задачи, средства и методы воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций.
6. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.
7. Задачи, средства и методы развития быстроты, определяющей скоростные характеристики движений.
8. Задачи, средства и методы развития специфической выносливости.
9. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости.
10. Пути развития способности поддерживать равновесие.
11. Двигательно-координационные способности как основа ловкости.
12. Задачи, средства и методы развития гибкости

Оценочное средство 4.

Реферат по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

Творческое задание

Задание:

- подготовить реферат

Написание аспирантами рефератов способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых за время обучения, и применению этих знаний к комплексному решению конкретной задачи в соответствии с требованиями квалификационной характеристики специалиста.

Для написания реферата аспирант должен выбрать одну из тем, приведенных в списке.

Структура реферата состоит из следующих частей:

1. Содержание.
2. Введение (обоснование выбора темы, степень ее изученности, цели, задачи, краткая характеристика литературы).
3. Основной текст.
4. Заключение (итоги исследования).
5. Список использованной литературы.

Написание реферата предполагает самостоятельное прочтение необходимой литературы и подробный анализ полученной из нее информации по выбранной проблематике. Важным фактором при оценке качества выполненной реферативной работы является умение ее автора оперировать в изложении материала ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе.

Содержание рефератов должно быть увязано с целями соответствующих учебных дисциплин, а объём – с бюджетом времени самостоятельной работы аспиранта.

Примерная тематика рефератов по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

1. Предмет и место общей теории физической культуры в системе научных знаний о физической культуре.
2. Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования.
3. Физическая культура как вид культуры человека и общества.
4. Понятие физической культуры и многообразие его определений.
5. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.
6. Современные проблемы в разработке структуры и функций физической культуры и методология их определения.
7. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры – системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.
8. Система физической культуры в России – понятие о системе физической культуры и ее структуре.
9. Факторы, формы и условия функционирования системы физической культуры в обществе.
10. Социальные функции физической культуры и спорта.
11. Интеграция спорта, культуры и образования
12. Олимпизм. Олимпийское движение. Олимпийская хартия.
13. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности занимающихся в процессе физкультурных занятий.
14. Средства, методы и формы занятий физической культуры в решении задач социальной интеграции лиц с проблемами (дети с девиантным поведением, «трудные подростки»).
15. Психологическая структура педагогической деятельности специалиста по физической культуре.

16. Спортивно-ориентированное физическое воспитание.
17. Социально-биологические резервы человека и технологии спортивной подготовки.
18. Психолого-педагогические технологии в спорте высших достижений.
19. Олимпийское образование – инновационная технология физического воспитания.
20. Президентские состязания – основа развития массового физкультурно-спортивного движения школьников.
21. Пути оптимизации содержания инновационного физического воспитания учащихся средних учебных заведений.
22. Пути оптимизации содержания инновационного физического воспитания студентов высших учебных заведений.
23. Тенденции развития инновационных процессов в области массового спота в России.
24. Спортизация физического воспитания.
25. Технология организации инновационного физического воспитания в школе.
26. «Дети России образованны и здоровы» - новая идеология физического воспитания детей и подростков.
27. СпАрт – инновационная технология физического и духовного воспитания.
28. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC170).
29. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.
30. Физическая культура в системе образования и воспитания подрастающего поколения.
31. Основы воспитания физических качеств (на примере одного из перечисленных качеств: сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).
32. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов);
33. Научно-методические основы специализированных занятий спортом в школьном возрасте.
34. Детский, подростковый и юношеский возраст.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: *Правдов М.А.*, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.