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
ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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 «Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры» является: освоение аспирантами системы научно-практических знаний умений и навыков в области адаптивной физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры» относится к дисциплинам по выбору образовательного компонента ОП (2.1.3.2).

Для освоения дисциплины «Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры» 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: технологии 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 адаптивной физической культуры, 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 технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры	3	2	2	2	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.
2.	Технологии адаптивного физического воспитания. Общая	3	2	2	6	Опорный конспект

	характеристика.					
3.	Средства, методы и принципы построения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры	3	2	2	6	Опорный конспект
4.	Основы теории и методики применения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры при обучении двигательным действиям и воспитание физических качеств	3	3	3	6	Опорный конспект
5.	Формы построения занятий при использовании технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры	3	3	3	6	Опорный конспект
6.	Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с разными группами населения	3	3	3	6	Опорный конспект
7.	Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины	3	3	3	4	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 технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры

2. **Технологии адаптивного физического воспитания. Общая характеристика.** Сущность и причины возникновения технологий адаптивного физического воспитания. Общая характеристика. Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия. Цель и задачи технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры.

3. **Средства, методы и принципы построения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры.** Технологии адаптивного физического воспитания. Оздоровительные технологии.

4. **Основы теории и методики применения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры при обучении двигательным действиям и воспитание физических качеств**. Технологии развития физических качеств. Понятие о физических качествах. Технологии развития силы и основы методики ее воспитания. Технологии развития скоростных способностей и основы методики их воспитания. Технологии развития выносливости и основы методики ее воспитания. Технологии развития гибкости и основы методики ее воспитания. Технологии развития и воспитания координационных способностей.

5. **Формы построения занятий при использовании технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры**. Классификация технологий. Характеристика форм занятий

физическими упражнениями. Планирование формы построения занятий при использовании технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры в адаптивном физическом воспитании.

6. Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с разными группами населения. Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с детьми раннего и дошкольного возраста, дошкольниками, школьниками, молодежью, взрослыми.

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 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 ИвГУhttp://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 ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
14. Электронный каталог НБ ИвГУ http://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
ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

1. Методические указания к проработке лекционного материала по дисциплине

При работе с теоретическим материалом (в том числе во время лекционных занятий) рекомендуется вести конспектирование учебного материала. На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день. С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

просмотреть конспект лекции сразу после занятий;

отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;

попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;

каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

2. Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа

Целью практических занятий является формирование и отработка практических умений и навыков - учебных или профессиональных, необходимых в последующей профессиональной деятельности обучающихся. Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На практических занятиях магистранты совершенствуют свои умения и навыки в области технологий физкультурно-спортивной деятельности: гимнастики для лиц с ОВЗ, спортивных и подвижных игр, адаптивного туризма и нетрадиционных видов АФК. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, ознакомиться с темой в источниках литературы.

При подготовке к занятиям семинарского типа (практическим занятиям) можно выделить 2 этапа:

- организационный,
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе аспирант планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

-уяснение задания на самостоятельную работу;

-подбор рекомендованной литературы;

-составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать необходимо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы магистрантов и по подготовке к прохождению процедур оценивания знаний,

умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3. Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

При изучении дисциплины такая форма контроля как собеседование.

В широком смысле под самостоятельной работой понимают совокупность всей самостоятельной деятельности аспирантов как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и в его отсутствие. Самостоятельная работа может реализовываться:

непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных и лабораторных работ и др.;

в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;

в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении аспирантом учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине предполагает работу с литературой, повторение лекционного материала, выполнение письменных домашних заданий, подготовку к решению тестового задания, закрепление и совершенствование техники упражнений различных видов гимнастики. В помощь аспирантам предлагается литература и видеоматериалы. Дисциплина заканчивается зачетом с оценкой. Подготовка к сдаче зачета также является самостоятельной работой аспиранта. Основное в подготовке – повторение всего учебного материала дисциплины.

Подготовка к собеседованию предусматривает те же виды деятельности, что и подготовка к практическому (семинарскому занятию). Процедура проведения собеседования предполагает устный ответ аспиранта на один или несколько вопросов преподавателя (в рамках изучаемой темы). Ответ аспиранта должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение.

Критериями оценивания ответа аспиранта на собеседовании выступают:

правильность ответа по содержанию и его аргументация,

последовательность и логичность изложения,

самостоятельность суждений и выводов,

умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

2.1. Планы и (или) методические рекомендации к семинарским занятиям

- Системная характеристика технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры

- Технологии адаптивного физического воспитания. Общая характеристика. Сущность и

причины возникновения технологий адаптивного физического воспитания. Общая характеристика. Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия. Цель и задачи технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры.

- Средства, методы и принципы построения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры. Технологии адаптивного физического воспитания. Оздоровительные технологии.

- Основы теории и методики применения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры при обучении двигательным действиям и воспитание физических качеств. Технологии развития физических качеств. Понятие о физических качествах. Технологии развития силы и основы методики ее воспитания. Технологии развития скоростных способностей и основы методики их воспитания. Технологии развития выносливости и основы методики ее воспитания. Технологии развития гибкости и основы методики ее воспитания. Технологии развития и воспитания координационных способностей.

- Формы построения занятий при использовании технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры. Классификация технологий. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Планирование формы построения занятий при использовании технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры в адаптивном физическом воспитании.

- Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с разными группами населения. Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с детьми раннего и дошкольного возраста, дошкольниками, школьниками, молодежью, взрослыми.

- Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины.

Рекомендуемая литература и учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины для подготовки к семинарским занятиям и при выполнении самостоятельной работы

- Основная литература:

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.

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.

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:

Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - Москва : Советский спорт, 2000. - 240 с.

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.

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

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.

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.

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.

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.

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

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.

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»:

Britannica - www.britannica.com

Википедия - свободная энциклопедия http://ru.wikipedia.orq/wiki -

Всемирная электронная база данных научных изданий http://www.sciencedirect.com/

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library

Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/

Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

Научная электронная Библиотека eLIBRARY.RU (ООО «Интра- Центр+») https://elibrary.ru (Лицензионное соглашение №507 от 23.05.2002)

Электронная библиотека ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/

Электронная библиотека полнотекстовых документов Шуйского филиала ИвГУ (Договор № ДС-101 от 30 января 2019 г. о создании Электронной библиотеки полнотекстовых документов ШФ ИвГУ)

Коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (Контракт №410 от 14.11.2018 г. с

07 декабря 2018 года по 06 декабря 2019 года)

Сайт ВАК Министерства Образования и науки РФ http://vak.ed.gov.ru/ru/results/
Сайт для аспирантов http://www.aspirantura.spb.ru/
Сайт Министерства образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru
Справочная правовая систем Гарант
Справочная правовая система КонсультантПлюс
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/
Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
Национальный цифровой ресурс Руконт - https://rucont.ru/default.aspx
Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Методические указания по выполнению других видов самостоятельной работы по дисциплине

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой аспиранта является:

систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений аспирантов;

углубление и расширение теоретических знаний;

формирование умения использовать справочную литературу;

формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется аспирантом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);

выполнение контрольных работ;

выполнение тестовых заданий;

подготовка презентаций;

ответы на контрольные вопросы;

аннотирование, реферирование, рецензирование текста;

написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий и др.

Контрольная работа является одной из форм проверки знании аспимрантов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;

2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,

3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,

5) выводы — по существу выполненной работы,

6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Методические указания для написания рефератов.

Реферат - краткое изложение в письменном виде содержания научного труда. Это самостоятельная научно-исследовательская работа аспиранта, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но и в определении темы инициативу может проявить аспирант.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы над рефератом.

Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию).

Подбор и изучение источников по теме (при разработке реферата используется не менее 8-10 различных источников).

Составление библиографии.

Обработка и систематизация информации.

Разработка плана реферата

Написание реферата.

Выступление с результатами исследования.

Примерная структура реферата

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дастся характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть

представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации). Список литературы.

Требования к оформлению реферата

Объем реферата может колебаться в пределах 25-30 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки реферата Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использованы как зачетные работы по пройденным темам.

Перечень примерных заданий для рефератов:

Характеристика технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры

Технологии адаптивного физического воспитания.

Сущность и причины возникновения технологий адаптивного физического воспитания.

Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия.

Цель и задачи технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Средства, методы и принципы построения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Технологии адаптивного физического воспитания.

Оздоровительные технологии.

Основы теории и методики применения технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры при обучении двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Технологии развития физических качеств.

Понятие о физических качествах.

Технологии развития силы и основы методики ее воспитания.

Технологии развития скоростных способностей и основы методики их воспитания. Технологии развития выносливости и основы методики ее воспитания.

Технологии развития гибкости и основы методики ее воспитания.

Технологии развития и воспитания координационных способностей.

Формы построения занятий при использовании технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Классификация технологий.

Характеристика форм занятий физическими упражнениями.

Планирование формы построения занятий при использовании технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры в адаптивном физическом воспитании.

Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с разными группами населения.

Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с дошкольниками

Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры со школьниками

Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры с молодежью

Технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры со взрослыми.

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