

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»

Кафедра спортивной медицины и физической реабилитации

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по образовательной программе подготовки научных и научно-педагогических
кадров в аспирантуре

Группа научных специальностей 5.8 Педагогика
Научная специальность 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая
культура

Форма обучения
очная

Челябинск

1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» является формирование у аспирантов теоретических знаний в области оздоровительной, адаптивной физической культуры, подготовка к научной деятельности в области физической культуры с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидов.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дисциплина относится к блоку 2 Образовательный компонент индивидуального плана аспиранта и является дисциплиной подготовки к сдаче кандидатского экзамена по научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Предназначена сформировать научно-профессиональные знания, умения и навыки в рамках выбранной научной специальности, а также навыки самостоятельной работы в области организации, методики реабилитации и оздоровления.

Аспирант, обучающийся по научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

научно-исследовательская деятельность в области оздоровительной физической культуры, адаптивной физической культуры;

преподавательская деятельность по образовательным программам высшего образования.

Смежными специальностями (в рамках группы научных специальностей) являются 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, 5.8.5 Теория и методика спорта, 5.8.7 Методология и технология профессионального образования. В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта». Набор входящих знаний и умений включает знания: «Анатомии человека», «Физиологии», «Психологии», призвана обеспечить требуемый фундамент знаний для изучения оздоровления, воспитания методами физической культуры.

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины аспирант должен:

знать:

– цели, задачи оздоровительной и адаптивной физической культуры и ее основные виды;

– особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;

– особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств, форм построения занятий в рамках вида адаптивной физической культуры при проведении занятий с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;

– возможности собственного профессиональной карьеры, повышения квалификации и научного роста;

– специальную терминологию оздоровительной и адаптивной физической культуры.

уметь:

– приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям оздоровительной и адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни;

– организовать и проводить научно-исследовательскую работу, обосновывать проблему, подбирать соответствующие методы исследования, собирать и анализировать, научные факты, формулировать выводы;

владеть:

– знаниями в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– умением показать роль движения, психоэмоционального состояния и социальных условий в сохранении и укреплении здоровья лиц с ограниченными возможностями.

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость/ зачетных единиц	Семестры			
		3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	час	18	18	36	
В том числе:					
Лекции (Л)	час	10	10	18	
Практические занятия (ПЗ)	час	8	8	18	
Семинары (С)	час				
Лабораторные работы (ЛР)	час				
Самостоятельная работа (всего)	час	10	10	16	
В том числе:					
Курсовая работа (проект)	час				
Расчетно-графические работы	час				
Реферат	час				
Другие виды самостоятельной работы	час				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	з/э	зачет	зачет	экзамен	
Общая трудоемкость, часы	час	18	18	36	
Зачетные единицы	з.е.	1	1	2	

5 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

В таблице 2 указывается название разделов, тем и их краткое содержание.

Таблица 2 – Темы и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание
РАЗДЕЛ 1 ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
1.1 Общая теория физической культуры	Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями-«физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией»,

	«адаптивной физической культурой» и др. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры и спорта - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др. Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Содержание и правила реализации наиболее общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок
1.2 Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека	Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика, значение. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий. Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.
1.3 Общие закономерности	Физические качества и способности, их классификация,

развития физических качеств и двигательных навыков	основные закономерности и принципы развития. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов — цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
2.1 Общие вопросы организации оздоровительной физической культуры	Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Теории и концепции оздоровительной физической культуры. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Характеристика средств физической культуры оздоровительной направленности. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Проблемы совершенствования комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий и обуславливающими его факторами. Контроль за проведением занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Хронометрирование оздоровительной тренировки. Определение динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физкультуры.
2.2 Физкультурно-оздоровительные технологии	Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Виды, структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ). Особенности методики оздоровительной физической культуры для относительно здоровых людей в

	различных возрастно-половых группах. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Методические особенности оздоровительной физической культуры при коррекции веса тела. Современные методики и технологии оздоровительной тренировки. Требования к дозированию нагрузок в оздоровительной физической культуре. История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры. Опыт научного обоснования содержания, направленности и методики подготовки специалистов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры. Проектирование, конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в различные возрастные периоды повседневной жизни и деятельности человека. Профилактика профессиональных и иных наиболее распространенных заболеваний, методы и методики восстановления здоровья с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов. Физкультурно-оздоровительные технологии, методы и методики двигательной активности студентов средних профессиональных и высших образовательных организаций, занимающихся физическими упражнениями в составе основных и подготовительных групп. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, входящих в различные социально-демографические группы. Методы и методики укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста, учащихся общеобразовательных школ, студентов высших и средне-профессиональных образовательных организаций с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов. Оздоровительно-рекреационная и физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием соревновательного метода.
РАЗДЕЛ 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
3.1 Адаптивная физическая культура как интегративная наука, важная область социальной практики.	Адаптивная физическая культура — современная интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики. Теории и концепции адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы. Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Адаптивный спорт: определение понятия, цель, задачи, основные функции и принципы. Виды адаптивного спорта (спорт высших достижений, базовый спорт, рекреативный спорт). Отличительные черты адаптивного спорта. Адаптивная двигательная рекреация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Двигательная рекреация, интегрированные программы,

	объединяющие креативные (телесно-ориентированные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп. Адаптивная физическая реабилитация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы Нетрадиционные оздоровительные технологии, телесно-ориентированные практики, национальные спортивно-оздоровительные технологии, коррекционно развивающие игры, технологии психосоматической регуляции в адаптивной физической культуре. Креативные и экстремальные виды АФК. Цели и задачи креативных и экстремальных видов АФК, ведущие функции и принципы, отличительные черты. История адаптивной физической культуры в России, и в мире. Организации реализующие деятельность по адаптивной физической подготовке. Организация адаптивной физической культуры в России и в мире. Параолимпийское движение. Российские спортсмены инвалиды в Параолимпийском движении. Философия Специального Олимпийского движения. Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры. Значение адаптивной физической культуры в воспитании личности занимающихся. Особенности воспитания лиц с сохранным интеллектом и с отклонениями в интеллектуальном развитии. Принципы, регламентирующие деятельность занимающихся адаптивной физической культурой, их классификация и значение. Организационные формы адаптивной физической культуры (урочные, неурочные, внешкольные). Особенности обучения двигательным действиям. Формы и методы контроля в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Требования к дозированию нагрузок в адаптивной физической культуре. Психолого-педагогические подходы к организации адаптивной физической культуры в системе коррекционной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами в условиях коррекционного и инклюзивного образования (глухие, слабослышащие, незрячие, слабовидящие, дети с речевыми нарушениями, дети с задержкой психического развития, дети с нарушением интеллекта, дети с расстройством аутистического спектра, дети с множественными нарушениями развития, дети с ОВЗ с измененным функциональным статусом вследствие применения новейших медико биологических цифровых технологий). Проектирование и конструирование комплексов физических упражнений для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.
3.2 Адаптивный спорт	Многообразие видов адаптивного спорта. Условия допуска инвалидов к занятиям спортом. Спорт слепых. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Спорт лиц с

	интеллектуальными нарушениями. Спорт глухих. Инновационные технологии в адаптивном спорте. Современная проблематика формирования правовой базы функционирования адаптивной физической культуры и спорта в России
--	--

5.2 РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

В таблице 3 указывается наименование разделов и тем к ним, объем занятий по видам учебной работы в часах

Таблица 3 – Разделы дисциплины, виды и трудоемкость занятий

Наименование раздела, темы	Аудиторные занятия (час)				СРС (час)
	всего	лекции	практические занятия	семинары	
РАЗДЕЛ 1 ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
1.1 Общая теория физической культуры	10	6	2		2
1.2 Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека	8	2	2		4
1.3 Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков	10	2	4		4
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
2.1 Общие вопросы организации оздоровительной физической культуры	14	6	4		4
2.2 Физкультурно-оздоровительные технологии	14	4	4		6
РАЗДЕЛ 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
3.1 Адаптивная физическая культура как интегративная наука, важная область социальной практики.	28	10	10		8
3.2 Адаптивный спорт	24	8	8		8

В таблице 3.1 указываются темы и формы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 3.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость (час)
2	Физкультурно-оздоровительные технологии. Экскурсия, дебаты.	4
3	Адаптивная физическая культура как интегративная наука, важная область социальной практики. Проблемный диалог.	4
3	Адаптивный спорт. Экскурсия. Круглый стол.	4
Всего		12

5.3 РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

В таблице 4 представлены наименования дисциплин с указанием конкретных номеров тем по разделам данной дисциплины, влияющие на их изучение или имеющие с ними определенные дисциплинарные связи.

Таблица 4 – Междисциплинарные связи

Наименование последующих дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин		
	1	2	3
ТиМ физического воспитания, спортивной тренировки	1.1-1.3	2.1-2.2	3.1–3.2
Психология спорта		2.1-2.2	3.1–3.2

5.4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И СРС

В данном разделе представлены оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (таблица 5) и виды внеаудиторной самостоятельной работы аспирантов (таблица 6).

Таблица 5 – Оценочные средства для текущего контроля успеваемости студентов

Наименование	Балл
Работа на семинаре	2
Выполнение контрольных аудиторных работ – тема Общая теория физической культуры. – тема Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека. – тема Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков. – тема Общие вопросы организации оздоровительной физической культуры. – тема Физкультурно-оздоровительные технологии – тема Адаптивная физическая культура как интегративная наука, важная область социальной практики. – тема Адаптивный спорт.	2 – 5
Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат Формирование понятийного аппарата (глоссарий)	10 5

Таблица 6 – Виды и формы сдачи заданий для СРС

[illegible]

понятийного аппарата (гlossарий)	2	+	+	+	+														
5 семестр																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Реферат (аналитический)	12					+	+	+	+						+	+			
Формирование понятийного аппарата (гlossарий)	6	+	+	+	+														

Текущий контроль сформированности знаний, умений и навыков проводится в виде обсуждения результатов выполнения контрольных работ, тестирования, а также самостоятельно подготовленных аспирантами заданий.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета в в третьем и четвертом семестре. Обязательным условием к зачету является защита рефератов и сдача письменных работ по формированию понятийного аппарата, а также выполнение итогового тестирования.

Кандидатский экзамен сдается в пятом семестре.

Примерные вопросы к зачету

3 семестр

1. Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.

2. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный.

3. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями-«физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.

4. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры.

5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры и спорта - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.

6. Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.

7. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.

8. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности.

9. Содержание и правила реализации наиболее общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.

10. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.

11. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок

12. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика, значение.

13. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

14. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.

15. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.

16. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.

17. Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

18. Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.

19. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

20. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения

21. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.

22. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов — цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

4 семестр

1. Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры.

2. Теории и концепции оздоровительной физической культуры. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

3. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

4. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

5. Характеристика средств физической культуры оздоровительной направленности. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре.

6. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

7. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Проблемы совершенствования комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий и обуславливающими его факторами.

8. Контроль за проведением занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Хронометрирование оздоровительной тренировки. Определение динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физкультуры.

9. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Виды, структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

10. Особенности методики оздоровительной физической культуры для относительно здоровых людей в различных возрастно-половых группах.

11. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления.

12. Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся.

13. Методические особенности оздоровительной физической культуры при коррекции веса тела.

14. Современные методики и технологии оздоровительной тренировки. Требования к дозированию нагрузок в оздоровительной физической культуре.

15. История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

16. Опыт научного обоснования содержания, направленности и методики подготовки специалистов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

17. Проектирование, конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в различные возрастные периоды повседневной жизни и деятельности человека.

18. Профилактика профессиональных и иных наиболее распространенных заболеваний, методы и методики восстановления здоровья с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.

19. Физкультурно-оздоровительные технологии, методы и методики двигательной активности студентов средних профессиональных и высших образовательных организаций, занимающихся физическими упражнениями в составе основных и подготовительных групп.

20. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, входящих в различные социально-демографические группы.

20. Методы и методики укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста, учащихся общеобразовательных школ, студентов высших и средне-профессиональных образовательных организаций с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.

21. Оздоровительно-рекреационная и физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием соревновательного метода.

5 семестр

1. Адаптивная физическая культура — современная интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики. Теории и концепции адаптивной физической культуры.

2. Адаптивное физическое воспитание. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы. Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

3. Адаптивный спорт: определение понятия, цель, задачи, основные функции и принципы. Виды адаптивного спорта (спорт высших достижений, базовый спорт, рекреативный спорт). Отличительные черты адаптивного спорта

4. Адаптивная двигательная рекреация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

5. Двигательная рекреация, интегрированные программы, объединяющие креативные (телесно-ориентированные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

6. Адаптивная физическая реабилитация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы

7. Нетрадиционные оздоровительные технологии, телесно-ориентированные практики, национальные спортивно-оздоровительные технологии, коррекционно-развивающие игры, технологии психосоматической регуляции в адаптивной физической культуре.

8. Креативные и экстремальные виды АФК. Цели и задачи креативных и экстремальных видов АФК, ведущие функции и принципы, отличительные черты.

9. История адаптивной физической культуры в России, и в мире. Организации реализующие деятельность по адаптивной физической подготовке.

10. Организация адаптивной физической культуры в России и в мире. Паралимпийское движение. Российские спортсмены инвалиды в Паралимпийском движении. Философия Специального Олимпийского движения.

11. Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры.

12. Значение адаптивной физической культуры в воспитании личности занимающихся. Особенности воспитания лиц с сохранным интеллектом и с отклонениями в интеллектуальном развитии.

13. Принципы, регламентирующие деятельность занимающихся адаптивной физической культурой, их классификация и значение.

14. Организационные формы адаптивной физической культуры (урочные, неурочные, внешкольные). Особенности обучения двигательным действиям.

15. Формы и методы контроля в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Требования к дозированию нагрузок в адаптивной физической культуре.

16. Психолого-педагогические подходы к организации адаптивной физической культуры в системе коррекционной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами в условиях коррекционного и инклюзивного образования (глухие, слабослышащие, незрячие, слабовидящие, дети с речевыми нарушениями, дети с задержкой психического развития, дети с нарушением интеллекта, дети с расстройством аутистического спектра, дети с множественными нарушениями развития, дети с ОВЗ с измененным функциональным статусом вследствие применения новейших медико биологических цифровых технологий).

17. Проектирование и конструирование комплексов физических упражнений для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.

19. Многообразие видов адаптивного спорта. Условия допуска инвалидов к занятиям спортом.

20. Спорт слепых.

21. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

22. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

23. Спорт глухих.

24. Инновационные технологии в адаптивном спорте.

25. Современная проблематика формирования правовой базы функционирования адаптивной физической культуры и спорта в России.

Вопросы кандидатского экзамена по научной специальности

5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура

РАЗДЕЛ 1

1.1 Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

1. Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.

2. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный.

3. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.

4. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры.

5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры и спорта - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.

6. Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.

7. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.

8. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности.

9. Содержание и правила реализации наиболее общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.

10. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.

11. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок

1.2 Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика, значение.

2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

3. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.

4. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.

5. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.

6. Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

1.3 Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

1. Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.

2. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критиче-

ских» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

3. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения

4. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.

5. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов — цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

РАЗДЕЛ 2. Теория и методика оздоровительной физической культуры

1. Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры.

2. Теории и концепции оздоровительной физической культуры. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

3. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

4. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

5. Характеристика средств физической культуры оздоровительной направленности. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре.

6. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

7. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Проблемы совершенствования комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий и обуславливающими его факторами.

8. Контроль за проведением занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Хронометрирование оздоровительной тренировки. Определение динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физической культуры.

9. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Виды, структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнес-программ).

10. Особенности методики оздоровительной физической культуры для относительно здоровых людей в различных возрастно-половых группах.

11. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления.

12. Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся.

13. Методические особенности оздоровительной физической культуры при коррекции веса тела.

14. Современные методики и технологии оздоровительной тренировки. Требования к дозированию нагрузок в оздоровительной физической культуре.

15. История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

16. Опыт научного обоснования содержания, направленности и методики подготовки специалистов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

17. Проектирование, конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в различные возрастные периоды повседневной жизни и деятельности человека.

18. Профилактика профессиональных и иных наиболее распространённых заболеваний, методы и методики восстановления здоровья с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.

19. Физкультурно-оздоровительные технологии, методы и методики двигательной активности студентов средних профессиональных и высших образовательных организаций, занимающихся физическими упражнениями в составе основных и подготовительных групп.

20. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, входящих в различные социально-демографические группы.

20. Методы и методики укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста, учащихся общеобразовательных школ, студентов высших и средне-профессиональных образовательных организаций с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.

21. Оздоровительно-рекреационная и физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием соревновательного метода.

РАЗДЕЛ 3. Теория и методика адаптивной физической культуры

1. Адаптивная физическая культура – современная интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики. Теории и концепции адаптивной физической культуры..

2. Адаптивное физическое воспитание. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы. Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

3. Адаптивный спорт: определение понятия, цель, задачи, основные функции и принципы. Виды адаптивного спорта (спорт высших достижений, базовый спорт, рекреативный спорт). Отличительные черты адаптивного спорта

4. Адаптивная двигательная рекреация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

5. Двигательная рекреация, интегрированные программы, объединяющие креативные (телесно-ориентированные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

6. Адаптивная физическая реабилитация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы

7. Нетрадиционные оздоровительные технологии, телесно-ориентированные практики, национальные спортивно-оздоровительные технологии, коррекционно-развивающие игры, технологии психосоматической регуляции в адаптивной физической культуре.

8. Креативные и экстремальные виды АФК. Цели и задачи креативных и экстремальных видов АФК, ведущие функции и принципы, отличительные черты.

9. История адаптивной физической культуры в России, и в мире. Организации реализующие деятельность по адаптивной физической подготовке.

10. Организация адаптивной физической культуры в России и в мире. Паралимпийское движение. Российские спортсмены инвалиды в Паралимпийском движении. Философия Специального Олимпийского движения.

11. Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры.

12. Значение адаптивной физической культуры в воспитании личности занимающихся. Особенности воспитания лиц с сохранным интеллектом и с отклонениями в интеллектуальном развитии.

13. Принципы, регламентирующие деятельность занимающихся адаптивной физической культурой, их классификация и значение.

14. Организационные формы адаптивной физической культуры (урочные, неурочные, внешкольные). Особенности обучения двигательным действиям.

15. Формы и методы контроля в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Требования к дозированию нагрузок в адаптивной физической культуре.

16. Психолого-педагогические подходы к организации адаптивной физической культуры в системе коррекционной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами в условиях коррекционного и инклюзивного образования (глухие, слабослышащие, незрячие, слабовидящие, дети с речевыми нарушениями, дети с задержкой психического развития, дети с нарушением интеллекта, дети с расстройством аутистического спектра, дети с множественными нарушениями развития, дети с ОВЗ с измененным функциональным статусом вследствие применения новейших медико-биологических цифровых технологий).

17. Проектирование и конструирование комплексов физических упражнений для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.

19. Многообразие видов адаптивного спорта. Условия допуска инвалидов к занятиям спортом.

20. Спорт слепых.

21. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

22. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

23. Спорт глухих.

24. Инновационные технологии в адаптивном спорте.

25. Современная проблематика формирования правовой базы функционирования адаптивной физической культуры и спорта в России.

6 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1 АФК – новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.

2 Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.

3 Адаптивный спорт как вид АФК.

4 Адаптивная двигательная рекреация как вид АФК.

5 Креативные и экспериментальные виды АФК. Возможные перспективы.

6 История АФК в России, странах СНГ и дальнем зарубежье.

7 Организация АФК в России, странах СНГ и дальнем зарубежье.

8 АФК в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.

9 Воспитание личности средствами и методами АФК.

10 Основные положения методологии АФК.

11 Функции АФК.

12 Принципы АФК

13 Задачи АФК

14 Средства и методы АФК

15 Обучение двигательным действиям в АФК.

16 Развитие физических качеств и способностей занимающихся АФК.

17 Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.

18 Паралимпийское движение: реалии перспективы развития.

19 Философия Специального Олимпийского движения.

20 Программа Специального Олимпийского движения.

21 Креативные виды АФК. Цели задачи, функции, принципы.

22 Экстремальные виды АФК. Цель. задачи, функции, принципы.

23 Роль экстремальных видов АФК в решении проблем наркомании.

24 Государственные социальные программы развития АФК - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере ФК.

25 Методы научного исследования в АФК. Систематика и классификация.

26 АФК и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

- 1 Бурякин, Ф.Г. Физкультурно–оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учеб. пособие / Ф.Г. Бурякин. – М. : Русайнс, 2021. – 330 с.
- 2 Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учеб. пособие для вузов / Р.М. Гимазов. 2–е изд., стер. – Санкт–Петербург : Лань, 2024. – 156 с.
- 3 Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера : учебник / С.П. Евсеев. М. : ПРИНТЛЕТО, 2021. 600 с.
- 4 Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. 2–е изд., стер. – М. : Спорт, 2020. – 618 с.
- 5 Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры : учеб. пособие / В.С. Рубин. 2–е изд., стер. – СПб. : Лань, 2020. – 104 с.
- 7 Физкультурно–оздоровительные технологии : учеб. пособие для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – М. : Юрайт, 2020. – 334 с.

7.2 Дополнительная литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно–оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2014. – 400 с.
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно–оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос–Пресс, 2017. – 28 с.
3. Бегидова, Т.П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т.П. Бегидова. 2–е изд. – М. : Юрайт, 2023. – 210 с.
4. Балашова, В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В.Ф. Балашова. – СПб. : Лань, 2020. – 244с.
5. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа–М, Инфра–М, 2016. – 336 с.
6. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2017. – 424 с.
7. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. – М.: Флинта, 2015. – 47 с.
8. Галюков, И.А. Частные методики адаптивной физической культуры – сенсорные системы [Электронный ресурс] : хрестоматия / И.А. Галюков, Е.В. Быков; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 80 с.
9. Галюков, И.А. Обучение двигательным действиям детей со сложными комплексными нарушениями развития [Электронный ресурс] : монография / И.А. Галюков, Е.В. Быков; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 132 с.
10. Галюков, И.А. Частные методики адаптивной физической культуры– нервная система [Электронный ресурс] : хрестоматия / И.А. Галюков, Е.В. Быков; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 76 с.
11. Евсеев, С. П. Материально–техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. – М.: Советский спорт, 2014. – 308 с.
12. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы / Евсеев Сергей Петрович. – М.: Советский спорт, 2014. – 990 с.

13. Енченко, И.В. Тенденции мирового спорта: развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом : учеб. пособие / И.В. Енченко. – СПб. : Лань, 2022. – 88 с.
14. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР–Медиа, 2016. – 568 с.
15. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР–Медиа, 2016. – 528 с.
16. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2015. – 304 с.
17. Захарьева, Н.Н. Методики адаптивной физической культуры в коррекции двигательных нарушений при детском церебральном параличе : монография / Н.Н. Захарьева, А.Е. Савельева, С.И. Алексеева; ВГАФК. – Волгоград : ВГАФК, 2023. – 179 с.
18. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 359 с.
19. Кастюнин, С. А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / С.А. Кастюнин. – М.: Флинта, 2017. – 210 с.
20. Козлова, О.А. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева. – М. : Проспект, 2021. – 64 с.
21. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 2017. – 400 с.
22. Кунчевская, С. Адаптивная физическая культура с детьми дошкольного возраста / С. Кунчевская. – М.: Palmarium Academic Publishing, 2013. – 88 с.
23. Лечебная физическая культура / Под редакцией В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2014. – 592 с.
24. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого–педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 140 с.
25. Магун, Т. Методика адаптивной физической культуры в подготовке будущих учителей / Татьяна Магун. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 136 с.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л.П. Матвеев. 4–е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
27. Муллаева, Н. Б. Конспекты–сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. – М.: Детство–Пресс, 2014. – 160 с.
28. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–11 классы / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2013. – 144 с.
29. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. – М.: Речь, 2014. – 254 с.
30. Рассел, Джесси Адаптивная физическая культура / Джесси Рассел. – М.: VSD, 2013. – 595 с.
31. Скутин, А.В. Физическая реабилитация и адаптивная физическая культура в геронтологии (курс лекций) [Электронный ресурс] : учеб.– метод. пособие / А.В. Скутин; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2023. 1 CD–ROM.
32. Столяров, В.И. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации) : монография / В.И. Столяров, С.Г. Сейранов. – Малаховка : МГАФК, 2021. – 332 с.

33. Теоретические основы физической культуры : учеб. пособие для вузов / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина. – Москва : Юрайт, 2022. – 194 с

34. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сб. / под ред. Г.Н. Пономарева. – СПб. : СПбГУ, 2020. – 316 с.

35. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под ред. Л.В. Шапковой. – Москва : Сов. спорт, 2023. – 608 с.

7.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1 EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний – <http://search.epnet.com>

2 Сайт учебных материалов по АФК – <http://nashaucheba.ru>

3 ТиО АФК С. П. Евсеев – [www. http: BestReferat.ru](http://www.BestReferat.ru)

4 АФК – [www. http:vevivi.ru](http://www.vevivi.ru)

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При проведении лекционных и практических занятий используется:

1 компьютер

2 мультимедийное оборудование

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» проводятся в форме лекций и семинарских занятий с включением интерактивных технологий.

Лекционный метод заключается в устном изложении материала в сочетании с демонстрацией наглядных пособий лектором, что позволяет систематически, последовательно и цельно раскрывать основные положения изучаемой темы в пределах отведенного времени.

Практические занятия с включением интерактивных технологий являются одним из главных активных методов теоретической подготовки аспирантов, в ходе которой путем дискуссии и взаимного обмена мнениями, аспиранты обсуждают поставленные вопросы и под руководством преподавателя приходят к обоснованным обобщениям и выводам. Цель занятия заключается в углублении и закреплении теоретических знаний, полученных аспирантами на лекциях и в ходе самостоятельной работы над учебной и научной литературой. Так же применяются методы проблемного обучения. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20 % аудиторных занятий.

В течение семестра аспиранту необходимо написать и защитить реферат. Рефераты должны содержать аналитический анализ проблемы. Оформление должно соответствовать стандарту выполнения письменных работ.

По каждой пройденной теме выполняется проверочная самостоятельная работа или тематическое тестирование. По окончании изучения раздела проводится итоговая контрольная работа.

Оценка знаний аспирантов проводится в соответствии с положением «О балльно-рейтинговой системе», которая определяет основные требования для допуска к зачету в 3-4 семестрах по дисциплине «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» (таблица 7).

Таблица 7 – Балльная система дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»

Наименование	Балл
Общие баллы	
Посещение лекций, практических занятий	1

Участие в устном опросе на семинаре	1 – 5
Участие в контрольной работе	1 – 5
Написание реферата	2 – 10
Доклады и защита рефератов	2 – 5
Подготовка презентации по заданной теме	2 – 10
Участие в интерактивных занятиях	2 – 5
Соблюдение графика индивидуальных занятий	40 – 70
Штрафные баллы	
Непосещение лекции	–2
Непосещение практических занятий	–2
Несоблюдение графика индивидуальных занятий	– 40 – 65
Премияльные баллы	
Дипломы научно-практических конференций в рамках специальности; получение грантов; сертификатов конкурса.	20

Выполнение всех требований и всех видов текущего контроля является допуском аспиранта к зачету и последующему кандидатскому экзамену.

Разработчик:

д-р мед. наук, профессор кафедры СМиФР Е. С. Сабирьянова

Согласовано

Руководитель программы по научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура, д.м.н., профессор кафедры спортивной медицины и физической реабилитации Е. В. Быков

Зав. отделом аспирантуры, к.п.н., доцент Е. Б. Малетина