

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
университета

_____ Е.В.Фильгина

_____ 27.12.2019

Регистрационный № УД-338/уч.

**ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности
1-08 80 04 «Физическая культура и спорт»,
профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной
и адаптивной физической культуре»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена в соответствии с учебным планом по специальности 1-88 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре»

СОСТАВИТЕЛИ:

В.И.Приходько, заведующий кафедрой лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

Е.В.Дворянинова, доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Э.П.Пазюбанов, доцент кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

И.В.Болдышева, доцент кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 23.10.2019 № 3);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 05.12.2019 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от №)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине по выбору магистрантов «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста» разработана для реализации на второй ступени высшего образования (магистратуре) в соответствии с учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Изучение учебной дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста» будет способствовать повышению профессиональной подготовленности специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Содержание учебной дисциплины взаимосвязано с такими учебными дисциплинами, изучаемыми на первой ступени высшего образования, как «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Теория и организация лечебной физической культуры», «Анатомия», «Биохимия», «Физиология», «Физиология спорта», «Теория и методика физического воспитания».

Учебная дисциплина «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста» отличается целостностью, вариативностью и практикоориентированным подходом в процессе обучения для приобретения личного опыта в решении разнообразных профессиональных задач.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины – формирование у магистрантов системы специальных знаний, умений и навыков по использованию средств, форм и методов частных методик адаптивной физической культуры для профилактики, коррекции и восстановления лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать систему фундаментальных знаний о законах, лежащих в основе развития патологических процессов в организме человека;
- сформировать знания, умения и навыки по применению частных методик адаптивной физической культуры у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья с коррекционно-восстановительной целью;
- формирование знания, умения и навыки по применению врачебно-педагогического контроля для дозирования нагрузки и учета эффективности применения частных методик у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста» формируется следующая компетенция: быть способным управлять процессом физического воспитания лиц, занимающихся адаптивной физической культурой с учетом возраста и состояния здоровья.

В результате изучения учебной дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста» магистрант должен

знать:

- основные механизмы формирования патологических процессов в организме человека;
- содержание частных методик адаптивной физической культуры;
- механизмы коррекционно-восстановительного влияния частных методик адаптивной физической культуры на организм человека;
- способы дозирования нагрузки частных методик адаптивной физической культуры у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.

уметь:

- организовать и проводить занятия частных методик адаптивной физической культуры у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- оценивать функциональное состояние организма в процессе занятий частными методиками адаптивной физической культуры у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- дозировать нагрузку на основании показателей функционального контроля у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.

владеть:

- навыками проведения занятий частными методиками адаптивной физической культуры у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- навыками дозирования физической нагрузки при проведении занятий частных методик адаптивной физической культуры у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- навыками оценки эффективности занятий частных методик адаптивной физической культуры у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение учебной дисциплины предназначено для магистрантов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 50.

Распределение аудиторного времени (36 часов) для магистрантов дневной формы получения образования: лекции – 12 часов, практические занятия – 24 часа. Формы текущей аттестации – экзамен.

Распределение аудиторного времени (36 часов) для магистрантов заочной формы получения образования: лекции – 6 часов, практические занятия – 6 часов. Формы текущей аттестации – экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название темы	Количество аудиторных часов		
	Всего	Из них	
		Лекции	Практические занятия
Тема 1. Метод Бобат и Войта-терапии	4	2	2
Тема 2. Метод проприоцептивно-нейромышечной фасилитации (Метод ПНФ)	6	2	4
Тема 3. Система соматических упражнений Томаса Хана	6	2	4
Тема 4. Метод Бутейко (метод волевой ликвидации глубокого дыхания)	6	2	4
Тема 5. Метод Бейтса (пальминг)	4		4
Тема 6. Метод базальной стимуляции.	4	2	2
Тема 7. Сенсорно-интегративная терапия. АВА-терапия (метод прикладного анализа поведения)	6	2	4
Итого	36	12	24

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. МЕТОД БОБАТ И ВОЙТА-ТЕРАПИИ

Цель, задачи, принципы Бобат-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий Бобат-терапией. Особенности применения метода Бобат-терапии: онтогенетический подход к реабилитации; выбор позиций, занимающихся для снижения патологического гипертонуса; воздействие на точки рефлекторного включения движения определенных групп мышц; использование направляющих движений. Оценка эффективности занятий Бобат-терапии. Формирование практических навыков применения Бобат-терапии.

Цель, задачи, принципы Войта-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий Войта-терапией. Особенности применения метода Войта-терапии: использование рефлекторной локомоции, таких как воспитание равновесия тела при движениях («постуральное управление»); выпрямление тела против силы тяжести; целенаправленные хватательные и шаговые движения конечностей («фазная подвижность»). Оценка эффективности занятий Войта-терапии. Формирование практических навыков применения Войта-терапии.

Тема 2. МЕТОД ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ-НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ ФАСИЛИТАЦИИ (МЕТОД ПНФ)

Цель, задачи метода ПНФ. Концептуальные основы, философия метода. Базовые принципы ПНФ: нейрофизиологические основы работы мышечной системы, используемые в ПНФ; эффект последствия, временная суммация, пространственная суммация, последовательная индукция, реципрокальная иннервация, иррадиация.

Базовые процедуры ПНФ. Образцы движений лопатки, таза, верхних и нижних конечностей. Технические приемы ПНФ.

Показания, ограничения и противопоказания к применению. Основные понятия. Методика занятий ПНФ. Особенности применения метода ПНФ: Оценка эффективности занятий ПНФ. Формирование практических навыков применения метода ПНФ.

Тема 3. СИСТЕМА СОМАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ТОМАСА ХАНА

Цель, задачи, принципы системы соматических упражнений Томаса Хана. Понятия: «соматическое упражнение», «феномен сенсомоторной амнезии», «система соматических упражнений». Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика применения соматических упражнений Томаса Хана. Особенности применения соматических

упражнений Томаса Хана: развитие правильной мышечной и двигательной памяти; использование паттерна физиологического действия. Оценка эффективности применения системы соматических упражнений Томаса Хана. Формирование практических умений применения системы соматических упражнений Томаса Хана.

Тема 4. МЕТОД БУТЕЙКО (МЕТОД ВОЛЕВОЙ ЛИКВИДАЦИИ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ)

Цель, задачи, принципы метода волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко. Особенности применения метод волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко: изучение своего дыхания; уменьшение частоты дыхания за счет расслабления; обучение предотвращению приступов за счет уменьшения частоты дыхания; обучение управлению факторами, влияющими на дыхание, работа по управлению этими факторами. Типичные ошибки, допускаемые при использовании метода К.Бутейко. Оценка эффективности занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко. Формирование практических умений применения волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко.

Тема 5. МЕТОД БЕЙТСА (ПАЛЬМИНГ)

Цель, задачи, принципы метода Бейтса. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий пальмингом. Особенности применения метода Бейтса: общее (физическое) расслабление; психическое расслабление; дополнительные методы, способствующие расслаблению глазных мышц. Оценка эффективности занятий пальмингом. Формирование практических умений применения пальминга.

Тема 6. МЕТОД БАЗАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ

Цель, задачи, принципы метода базальной стимуляции. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий базальной стимуляцией. Особенности применения метода базальной стимуляции: соматическая, вестибулярная, вибрационная, оральная. Оценка эффективности занятий базальной стимуляцией. Формирование практических умений применения метода базальной стимуляции.

Тема 7. СЕНСОРНО-ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ.

АВА-ТЕРАПИЯ

(МЕТОД ПРИКЛАДНОГО АНАЛИЗА ПОВЕДЕНИЯ)

Цель, задачи, принципы сенсорно-интегративной терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий сенсорно-интегративной терапией. Особенности применения сенсорно-интегративной

терапии при нарушении обработки слуховой информации, нарушении зрительной системы, тактильного восприятия, моторных, вестибулярных дисфункциях. Оценка эффективности занятий сенсорно-интегративной терапии. Формирование практических умений применения сенсорно-интегративной терапии.

Цель, задачи, принципы АВА-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Определяющие характеристики метода: прикладной, поведенческий, аналитический, технологический и др. Методика занятий АВА-терапией. Особенности применения метода АВА-терапии. Анализ изменений в поведении. Оценка эффективности занятий АВА-терапией. Формирование практических умений применения АВА-терапии.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Дневная форма получения образования, 1-й курс, 2-й семестр)

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
1	<p>Метод Бобат и Войта-терапии</p> <p>Цель, задачи, принципы Бобат-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий Бобат-терапией. Особенности применения метода Бобат-терапии: онтогенетический подход к реабилитации; выбор позиций, занимающихся для снижения патологического гипертонуса; воздействие на точки рефлекторного включения движения определенных групп мышц; использование направляющих движений. Оценка эффективности занятий Бобат-терапии. Формирование практических навыков применения Бобат-терапии.</p> <p>Цель, задачи, принципы Войта-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий Войта-терапией. Особенности применения метода Войта-терапии: использование рефлекторной локомоции, таких как воспитание равновесия тела при движениях («постуральное управление»); выпрямление тела против силы тяжести; целенаправленные хватательные и шаговые движения конечностей («фазная подвижность») Оценка эффективности занятий Войта-терапии. Формирование практических навыков применения Войта-терапии</p>	2	2		[1], [3], [6], [9]	Устный опрос, конспект

1	2	3	4	5	6	7
2	<p>Метод проприоцептивной-нейромышечной фасилитации (метод ПНФ)</p> <p>Цель, задачи метода ПНФ. Концептуальные основы, философия метода. Базовые принципы ПНФ: нейрофизиологические основы работы мышечной системы, используемые в ПНФ; эффект последствия, временная суммация, пространственная суммация, последовательная индукция, реципрокальная иннервация, иррадиация.</p> <p>Базовые процедуры ПНФ. Образцы движений лопатки, таза, верхних и нижних конечностей. Технические приемы ПНФ. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Основные понятия. Методика занятий ПНФ. Особенности применения метода ПНФ: Оценка эффективности занятий ПНФ. Формирование практических навыков применения метода ПНФ</p>	2	2	2	[2], [4], [3], [5], [6]	Устный опрос, конспект
3	<p>Система соматических упражнений Томаса Хана</p> <p>Цель, задачи, принципы системы соматических упражнений Томаса Хана. Понятия: «соматическое упражнение», «феномен сенсомоторной амнезии», «система соматических упражнений».</p> <p>Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика применения соматических упражнений Томаса Хана. Особенности применения соматических упражнений Томаса Хана: развитие правильной мышечной и двигательной памяти; использование паттерна физиологического действия. Оценка эффективности применения системы соматических упражнений Томаса Хана. Формирование практических умений применения системы соматических упражнений Томаса Хана</p>	2	2	2	[2], [3], [5], [6], [7]	Устный опрос, конспект
4	<p>Метод Бутейко (метод волевой ликвидации глубокого дыхания)</p> <p>Цель, задачи, принципы метода волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика</p>	2	2	2	[1], [3], [5], [6], [7]	Устный опрос, конспект

1	2	3	4	5	6	7
	<p>занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко. Особенности применения метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко: изучение своего дыхания; уменьшение частоты дыхания за счет расслабления; обучение предотвращению приступов за счет уменьшения частоты дыхания; обучение управлению факторами, влияющими на дыхание, работа по управлению этими факторами. Типичные ошибки, допускаемые при использовании метода К. Бутейко. Оценка эффективности занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко. Формирование практических умений применения волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко</p>					
5	<p>Метод Бейтса (пальминг) Цель, задачи, принципы метода Бейтса. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий пальмингом. Особенности применения метода Бейтса: общее (физическое) расслабление; психическое расслабление; дополнительные методы, способствующие расслаблению глазных мышц. Оценка эффективности занятий пальмингом. Формирование практических умений применения пальминга</p>		4		[1], [4], [3], [5], [7]	Устный опрос, конспект
6	<p>Метод базальной стимуляции Цель, задачи, принципы метода базальной стимуляции. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий базальной стимуляцией. Особенности применения метода базальной стимуляции: соматическая, вестибулярная, вибрационная, оральная. Оценка эффективности занятий базальной стимуляцией. Формирование практических умений применения метода базальной стимуляции</p>	2		2	[1], [4], [3], [5], [7]	Устный опрос, конспект
7	<p>Сенсорно-интегративная терапия. АВА-терапия (метод прикладного анализа поведения) Цель, задачи, принципы сенсорно-интегративной терапии. Показания, ограничения и противопоказания к</p>	2	4		[2], [4], [3], [5], [9]	Устный опрос, конспект

1	2	3	4	5	6	7
	<p>применению. Методика занятий сенсорно-интегративной терапией. Особенности применения сенсорно-интегративной терапии при нарушении обработки слуховой информации, нарушении зрительной системы, тактильного восприятия, моторных, вестибулярных дисфункциях. Оценка эффективности занятий сенсорно-интегративной терапии. Формирование практических умений применения сенсорно-интегративной терапии.</p> <p>Цель, задачи, принципы АВА-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Определяющие характеристики метода: прикладной, поведенческий, аналитический, технологический и др. Методика занятий АВА-терапией. Особенности применения метода АВА -терапии. Анализ изменений в поведении. Оценка эффективности занятий АВА-терапии. Формирование практических умений применения АВА-терапии</p>					
	Итого:	12	16	8		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Заочная форма получения образования, 1-й курс, 2-й семестр)

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
1	<p>Метод Бобат и Войта-терапии</p> <p>Цель, задачи, принципы Бобат-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий Бобат-терапией. Особенности применения метода Бобат-терапии: онтогенетический подход к реабилитации; выбор позиций, занимающихся для снижения патологического гипертонуса; воздействие на точки рефлекторного включения движения определенных групп мышц; использование направляющих движений. Оценка эффективности занятий Бобат-терапии. Формирование практических навыков применения Бобат-терапии.</p> <p>Цель, задачи, принципы Войта-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий Войта-терапией. Особенности применения метода Войта-терапии: использование рефлекторной локомоции, таких как воспитание равновесия тела при движениях («постуральное управление»); выпрямление тела против силы тяжести; целенаправленные хватательные и шаговые движения конечностей («фазная подвижность») Оценка эффективности занятий Войта-терапии. Формирование практических навыков применения Войта-терапии</p>	2		[1], [3], [6], [9]	Устный опрос, конспект

1	2	3	4	5	6
2	<p>Метод проприоцептивной-нейромышечной фасилитации (метод ПНФ) Цель, задачи метода ПНФ. Концептуальные основы, философия метода. Базовые принципы ПНФ: нейрофизиологические основы работы мышечной системы, используемые в ПНФ; эффект последствия, временная суммация, пространственная суммация, последовательная индукция, реципрокальная иннервация, иррадиация.</p> <p>Базовые процедуры ПНФ. Образцы движений лопатки, таза, верхних и нижних конечностей. Технические приемы ПНФ.</p> <p>Показания, ограничения и противопоказания к применению. Основные понятия. Методика занятий ПНФ. Особенности применения метода ПНФ: Оценка эффективности занятий ПНФ. Формирование практических навыков применения метода ПНФ</p>	2		[2], [4], [3], [5], [6]	Устный опрос, конспект
3	<p>Система соматических упражнений Томаса Хана Цель, задачи, принципы системы соматических упражнений Томаса Хана. Понятия: «соматическое упражнение», «феномен сенсомоторной амнезии», «система соматических упражнений». Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика применения соматических упражнений Томаса Хана.</p> <p>Особенности применения соматических упражнений Томаса Хана: развитие правильной мышечной и двигательной памяти; использование паттерна физиологического действия. Оценка эффективности применения системы соматических упражнений Томаса Хана. Формирование практических умений применения системы соматических упражнений Томаса Хана</p>	2		[2], [3], [5], [6], [7]	Устный опрос, конспект
	Итого за 2-й семестр:	6			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Заочная форма получения образования, 2-й курс, 3-й семестр)

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
4	<p>Метод Бутейко (метод волевой ликвидации глубокого дыхания)</p> <p>Цель, задачи, принципы метода волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко. Особенности применения метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко: изучение своего дыхания; уменьшение частоты дыхания за счет расслабления; обучение предотвращению приступов за счет уменьшения частоты дыхания; обучение управлению факторами, влияющими на дыхание, работа по управлению этими факторами. Типичные ошибки, допускаемые при использовании метода К. Бутейко. Оценка эффективности занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко. Формирование практических умений применения волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко</p>		2	[1], [3], [5], [6], [7]	Конспект
5	<p>Метод Бейтса (пальминг)</p> <p>Цель, задачи, принципы метода Бейтса. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий пальмингом. Особенности применения метода Бейтса: общее (физическое) расслабление; психическое расслабление; дополнительные методы, способствующие расслаблению глазных мышц. Оценка эффективности занятий пальмингом. Формирование практических умений применения пальминга</p>		2	[1], [4], [3], [5], [7]	Устный опрос, конспект

1	2	3	4	5	6
7	<p>Сенсорно-интегративная терапия. АВА-терапия (метод прикладного анализа поведения)</p> <p>Цель, задачи, принципы сенсорно-интегративной терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий сенсорно-интегративной терапией. Особенности применения сенсорно-интегративной терапии при нарушении обработки слуховой информации, нарушении зрительной системы, тактильного восприятия, моторных, вестибулярных дисфункциях. Оценка эффективности занятий сенсорно-интегративной терапии. Формирование практических умений применения сенсорно-интегративной терапии.</p> <p>Цель, задачи, принципы АВА-терапии. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Определяющие характеристики метода: прикладной, поведенческий, аналитический, технологический и др. Методика занятий АВА-терапией. Особенности применения метода АВА -терапии. Анализ изменений в поведении. Оценка эффективности занятий АВА-терапии. Формирование практических умений применения АВА-терапии</p>		2	[1], [4], [3], [5], [9]	Устный опрос, конспект
	Итого за 3-й семестр:		6		
	Итого:	6	6		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

При изучении учебной дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста» рекомендуется использовать следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа для магистрантов дневной формы получения образования, в том числе в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя;

- изучение учебного материала по учебникам, учебным пособиям к текущему занятию в соответствии с тематическим планом лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»;

- примерный перечень заданий управляемой самостоятельной работы:

- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов, презентаций, эссе;

- конспектирование учебной литературы;

- подготовка отчетов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ (УСР)

1. Метод проприоцептивной-нейромышечной фасилитации (метод ПНФ).
2. Система соматических упражнений Томаса Хана.
3. Метод Бутейко (метод волевой ликвидации глубокого дыхания).
4. Метод базальной стимуляции.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основными методами обучения, отвечающими цели изучения учебной дисциплины, являются:

- элементы проблемного обучения (проблемное и вариантовое изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;

- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе;

- коммуникативные технологии (дискуссии, учебные дебаты, «мозговой штурм» и другие методы), реализуемые на практических занятиях.

Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины направлено на освоение магистрантами основ инновационных технологий, развитие навыков анализа и самостоятельности принятия нестандартных решений в будущей профессиональной деятельности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ

Для контроля знаний по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов магистратуры используются следующие формы:

- устный опрос;
- конспект;
- отчет по практическим работам с их устной защитой.

Учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» в качестве формы текущей аттестации студентов магистратуры по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста» предусмотрен экзамен. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений магистранта, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний магистрантов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности магистрантов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАГИСТРАНТОВ

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

	неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста», умение его использовать в решении учебных

	и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной

	дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста», умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине

	и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
--	---

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 389 с.
2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
3. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
4. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов : учеб. пособие / В. А. Лисовский [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2004. – 320 с.
5. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 412 с.
6. Лисовский, В. А. Частная патология (внутренние болезни) : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / В. А. Лисовский, В. Ю. Голофеевский. – М. : Советский спорт, 2004. – 280 с.
7. Адаптивная физическая культура : учеб.-метод. пособие для магистрантов и аспирантов по специальности «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [Т. Д. Полякова]. – Минск : БГУФК, 2010. – 170 с.
8. Тихонова, В. И. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В. И. Тихонова ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2008. – Ч. 1 : ЛФК в клинике внутренних болезней. – 168 с.
9. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

10. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
11. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во

образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

12. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н. А. Белая ; М-во здравоохранения Рос. Федерации [и др.]. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.

13. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры	Кафедра лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников	Нет	Рекомендовать к утверждению и использованию в образовательном процессе протокол от 23.10.2019 № 3
Физиологические основы мышечной деятельности	Кафедра физиологии и биохимии	Нет	Рекомендовать к утверждению и использованию в образовательном процессе протокол от 23.10.2019 № 3

Заведующий кафедрой ЛФК и ФКД

В.И.Приходько