

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної і  
навчально-виховної роботи та рекрутації,  
проф. Гаврилюк С. В. *С.В.Г.*

**Протокол № 6**

**від «15» березня 2017 р.**

**№6.15032017642**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>підготовки</b>       | спеціалістів   |
| <b>галузь знань</b>     | 01 Освіта  |
| <b>спеціальності</b>    | 014 Середня освіта<br>017 Фізична культура і спорт           |
| <b>освітні програми</b> | Середня освіта: фізична культура<br>Фізична культура і спорт |

**Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика адаптивної фізичної культури»** для студентів галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014 «Середня освіта» і 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Середня освіта: фізична культура» і «Фізична культура і спорт»

«29» 08. 2016 р. - 9 с.

**Розробники: Белікова Н.О.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

**Індика С. Я.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Рецензент: Деделюк Н.А.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 1 від 30. 08. 2016 р.

Завідувач кафедри:  Белікова Н.О.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я протокол № 2 від 14. 09. 2016 р.

Голова науково-методичної комісії інституту  (Мудрик Ж.С.)

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19. 10. 2016 р.

© Белікова Н.О., Індика С. Я., 2016

## 1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

| Найменування показників             | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень                          | Характеристика навчальної дисципліни   |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     |   | заочна форма навчання  |
| Кількість кредитів <u>4</u>         | спеціальність<br>014 «Середня освіта»<br>017 Фізична культура і спорт                     | нормативна   |
| Модулів <u>3</u>                    | освітня програма<br>«Середня освіта:<br>фізична культура» і<br>«Фізична культура і спорт» | Рік підготовки <u>5</u>  |
| Змістових модулів <u>2</u>          |   | Семестр <u>11, 12</u>  |
| ІНДЗ: <u>немає</u>                  |   | Лекції <u>12</u> год.  |
| Загальна кількість годин <u>150</u> |   | Практичні (семінари) <u>16</u> год.  |
|                                     | Спеціаліст  | Самостійна робота <u>104</u> год.  |
|                                     |   | Консультації <u>18</u> год.  |
|                                     |   | Форма контролю:<br><u>залік (11 семестр),</u><br><u>екзамен (12 семестр)</u> |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика адаптивної фізичної культури” є засвоєння студентами спеціальних знань та оволодіння методичними навичками з організації та проведення занять з адаптивної фізичної культури.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика адаптивної фізичної культури” є засвоєння принципів, методів, засобів, форм організації та змісту адаптивної фізичної культури; формування у студентів прикладних умінь та навичок у роботі з людьми з порушеннями функціональних можливостей.

2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати :**

- мету та завдання адаптивної фізичної культури;
- зміст видів адаптивної фізичної культури;

- зміст основних принципів, методів і засобів адаптивної фізичної культури;
- методику навчання адаптивній фізичній культурі.

**вміти :**

- організувати і проводити заняття з адаптивної фізичної культури;
- застосовувати методи дослідження у науково-дослідній роботі в сфері адаптивної фізичної культури;
- проводити аналіз теоретико-експериментальних даних та втілювати в практику результати наукових досліджень;
- аналізувати передовий досвід педагогів-новаторів.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2.

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |                    |           |              |                |
|--|-----------------|--------------|--------------------|-----------|--------------|----------------|
|  | Усього          | у тому числі |                    |           |              |                |
|  |                 | Лек.         | Практ.<br>(Семін.) | Консульт. | Сам.<br>роб. | Контр.<br>роб. |
| 1  | 2               | 3            | 4                  | 5         | 6            | 7              |
| Тема 1. Адаптивна фізична культура: мета, завдання, місце в системі знань про людину | 10              | 2            | 2                  | 1         | 6            | -              |
| Тема 2. Опорні концепції методології адаптивної фізичної культури.                   | 8               | -            |                    | 1         | 6            | -              |
| Тема 3. Функції адаптивної фізичної культури   | 9               | -            |                    | 1         | 6            | -              |
| Тема 4. Принципи адаптивної фізичної культури.                                       | 9               | 2            | 4                  | 2         | 6            | -              |
| Тема 5. Методи адаптивної фізичної культури.   | 9               | -            |                    | 1         | 6            | -              |
| Тема 6. Засоби адаптивної фізичної культури.   | 9               | -            |                    | 1         | 6            | -              |
| Тема 7. Форми адаптивної фізичної культури.  | 10              | 2            |                    | 2         | 1            | 10             |
| Тема 8. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній фізичній культурі.              | 9               | -            | 4                  | 1         | 6            | -              |
| Тема 9. Матеріально-технічне забезпечення адаптивної фізичної культури.              | 10              | -            |                    | 1         | 10           | -              |
| Тема 10. Базові концепції часткових методик адаптивної фізичної культури.            | 9               | -            |                    | 1         | 6            | -              |
| Тема 11. Методика адаптивної фізичної культури дітей з порушеннями зору.             | 12              | 2            | 2                  | 2         | 10           | -              |

|   |            |           |           |           |            |          |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|
| Тема 12. Методика адаптивної фізичної культури дітей з порушеннями слуху.           | 13         | 2         |           | 2         | 10         | -        |
| Тема 13. Методика адаптивної фізичної культури дітей з розумовою відсталістю.       | 14         | 2         | 2         | 2         | 10         | -        |
| Тема 14. Методика адаптивної фізичної культури при дитячому церебральному паралічі. | 13         | -         |           | 1         | 6          | -        |
| <b>Усього годин</b>   | <b>150</b> | <b>12</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>104</b> | <b>-</b> |

**4. Методи навчання:** словесні, практичні, наочні.

**5. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** контрольні роботи, тестові завдання, залік, екзамен.

#### Питання підготовки до екзамену

1. Розкрити зміст поняття адаптивна фізична культура.
2. Розкрити зміст поняття адаптивне фізичне виховання.
3. Розкрити зміст понять: інвалідність, соціальний захист інвалідів, реабілітація інвалідів.
4. Розкрити зміст поняття адаптивна рухова реабілітація.
5. Розкрити зміст поняття адаптивна фізична рекреація.
6. Розкрити зміст поняття адаптивний спорт.
7. Історичні аспекти становлення адаптивної фізичної культури.
8. Характеристика адаптивної фізичної культури в Україні.
9. Характеристика адаптивної фізичної культури за кордоном.
10. Стан фізичної культури і спорту інвалідів в Україні: проблеми сьогодення та перспективи.
11. Основні принципи державної системи реабілітації людей з функціональними обмеженнями.
12. Розкрити цілі і задачі адаптивного фізичного виховання.
13. Поетапна характеристика процесу навчання діям в адаптивній фізичній культурі.
14. Шляхи підвищення інтересу до виконання фізичних вправ.
15. Основні принципи адаптивного фізичного виховання.
16. Принципи адаптивного фізичного виховання: принцип свідомості і активності, принцип індивідуалізації.
17. Принципи адаптивного фізичного виховання: принцип доступності, принцип послідовності.
18. Принципи адаптивного фізичного виховання: принцип диференційно-інтегральних оптимумів, принцип систематичності.
19. Принципи адаптивного фізичного виховання: принцип чергування, принцип міцності.
20. Спеціальні принципи адаптивного фізичного виховання.

21. Характеристика засобів адаптивної фізичної культури.
22. Рекомендації і протипоказання до використання засобів адаптивної фізичної культури відповідно до задач навчального процесу.
23. Характеристика засобів розвитку рухових функцій.
24. Методи адаптивного фізичного виховання.
25. Матеріально-технічне забезпечення в адаптивному фізичному вихованні.
26. Задачі лікарсько-педагогічного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
27. Особливості етапного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
28. Особливості поточного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
29. Особливості оперативного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
30. Медична діагностика як метод контролю ефективності учбового процесу в адаптивному фізичному вихованні.
31. Профілактика травматизму і підвищення безпечності навчально-виховного процесу в АФВ.
32. Рекомендації щодо профілактики травм і підвищенню безпеки занять в АФВ.
33. Характеристика форм адаптивного фізичного виховання.
34. Ранкова гігієнічна гімнастика як одна із форм фізкультурних занять в АФВ.
35. Урок як основна форма організації занять в навчальному процесі.
36. Фізкультпауза як форма активного відпочинку в АФВ.
37. Динамічна перерва як форма активного відпочинку в АФВ.
38. Розкрити задачі викладача адаптивної фізичної культури.
39. Особливості роботи з волонтерами.
40. Рекомендації по удосконаленню організації занять в адаптивному фізичному вихованні.
41. Специфічні задачі фізичного виховання глухих.
42. Особливості методики фізичного виховання глухих.
43. Задачі і засоби фізичного виховання людей з дефектами зору.
44. Методи навчання спортивній техніці людей з дефектами зору.
45. Особливості АФВ при станах після ампутації.
46. Цілі і задачі АФВ людей з порушеннями опорно-рухового апарату.
47. Загальні і спеціальні задачі АФВ при ураженні спинного мозку.
48. Засоби АФВ при ураженні спинного мозку.
49. Особливості застосування методик АФВ при ДЦП.
50. Загальні і специфічні методи фізичного виховання при ДЦП.
51. Структури, які здійснюють організацію занять фізкультурою і спортом в системі безперервної реабілітації інвалідів.
52. Задачі і засоби АФВ при розумовій відсталості.
53. Особливості фізичного виховання розумово відсталих дітей.
54. Особливості розвитку психомоторних вмінь і навиків у дітей в Будинку дитини.
55. Цілі і задачі фізичного виховання дітей в Будинку дитини.
56. Засоби фізичного виховання дітей в Будинку дитини.

57. Структура системи фізичного виховання аномальних дітей.
58. Історія процесу інтеграції людей з особливими потребами в суспільство.
59. Зміст законодавчих основ адаптивного фізичного виховання в Україні.
60. Характеристика вимог до викладача АФВ.
61. В чому полягають труднощі соціалізації людей з обмеженими можливостями.
62. Підбір матеріально-технічного забезпечення процесу адаптивного фізичного виховання.
63. В чому полягає відмінність між поняттями АФВ і фізична реабілітація.
64. Паралімпійський рух як один з головних напрямів адаптивного спорту.
65. Державна система навчально-корекційних закладів України.
66. Віковий принцип поділу системи спеціальної (корекційної) педагогіки.
67. Поняття, причини і форми розумової відсталості.
68. Особливості фізичного розвитку і рухових здібностей дітей з розумовою відсталістю.
69. Методи і методичні прийоми, які використовуються в процесі занять фізичними вправами.
70. Корекція основних порушень у дітей з розумовою відсталістю.
71. Додаткова фізкультурно-спортивна освіта дітей і молоді з легкою стелінню розумової відсталості.
72. Супутні захворювання і порушення.
73. Мовні і психічні відхилення у дітей при дитячому церебральному паралічі.
74. Адаптивне фізичне виховання в дошкільному віці.
75. Адаптивне фізичне виховання в шкільному віці.

**6. Методи та засоби діагностики успішності навчання:** практичні заняття, індивідуальна науково-дослідна робота, самостійні роботи, контрольні роботи, тестові завдання, опитування, залік, екзамен.

### **7. Оцінювання знань**

Поточне опитування, що відбувається на семінарських заняттях, індивідуальна і самостійна робота студента оцінюється у п'ятибальній системі.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який оцінюється у п'ятибальній системі за наступними критеріями:

*Таблиця 3*

Критерії оцінювання відповідей на екзаменаційні питання

| Оцінка питань | Критерії  |
|---------------|---|
| «5»           | У відповіді студент виявив всебічні, систематизовані, ґрунтовні знання програмного матеріалу; уміння диференціювати та уніфікувати знання; застосовувати правила в конкретних ситуаціях; продемонстрував здатність до творчого аналізу, узагальнення ключових положень та знань основної і додаткової літератури. |
| «4»           | Студент виявив знання програмного матеріалу; правильно побудував відповідь, але не висвітлив ключових моментів або описав їх поверхнево.  |
| «3»           | У відповіді студент продемонстрував знання основного програмного матеріалу, що необхідний у практичній роботі, але допустив помилки при формулюванні її базових положень; матеріал виклав поверхнево з порушенням логічної послідовності.   |
| «2»           | У відповіді студент допустив принципові помилки, які порушують логіку базових положень програмного матеріалу,<br>Виклав матеріал на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів окремими словами чи реченнями. Або коли студент не дав відповіді.                                     |

## 8. Методичне забезпечення

1. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посібник для студентів / Н.А. Деделюк. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. – 198с.

2. Деделюк Н.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч. посібник для самостійної роботи студентів / Н.А. Деделюк. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2008. – 78с.

3. Деделюк Н.А. Програмно-нормативне забезпечення галузі фізичного виховання і спорту: методичні рекомендації / Н.А. Деделюк. – Луцьк:ЛПРОЛ ун-ту “Україна“, 2004. – 105с.

4. Балахничева Г. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання: навч. посіб. / Г. В.Балахничева, Л.В.Заремба, А.В.Цьось– Луцьк: Волин.нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 64с.

## 9. Список джерел

### Основна література:

1. Адаптивнаое физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Лит., 2010. – 608 с.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.



3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт. – 2002.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.

5. Лапшин В.А. Основы дефектологии / В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов. – М., 1990.

6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями развития : учебное пособие / Н.Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002 – 140 с.

7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

Допоміжна література:

1. Азарян Р.Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня / Р.Н. Азарян. – М. : ВОС, 1987. – 115 с.

2. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев. – М. : Советский спорт, 1991.

3. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и ЛФК при ДЦП / С.А. Бортфельд. – Л., 1971.

4. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Н.А. Гросс. – М., 2000. – 224 с.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие / А.А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002.

6. Левченко И.Ю. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М. : Академия, 2001.

7. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа для детей с тяжелой патологией : учебно-методическое пособие / Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 1997.

8. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры : методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2001.

9. Шипицына Л.М. Детский церебральный паралич / Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук. – СПб. : Дидактика плюс, 2001.