

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,  
здоров'я і туризму



М.В. Маліков

2023

**АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**  
**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

підготовки бакалавра

очної (денної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
(шифр, назва спеціальності)

освітньо-професійна програма Фізичне виховання  
(назва)

Укладач Пиптюк П.Ф., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту

Протокол №1 від "30" серпня 2023 р.  
Завідувач кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту

А. П. Конох

(підпис)

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету

Протокол №1 від "31" серпня 2023 р.  
Голова науково-методичної ради  
факультету фізичного виховання, здоров'я  
та туризму

В.В. Дорошенко

(ініціали, прізвище)

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2023 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань <u>0102 фізичне виховання спорт і здоров'я людини</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
Загальна кількість годин - 108	Напрямок підготовки <u>6.010201 фізичне виховання</u> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>	
		4 -й	4 -й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 4 год	Рівень вищої освіти: <b>бакалаврський</b>	16 год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		34 год.	год.
		<b>Індивідуальні зан.</b>	
		18 год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		40 год.	год.
<b>Вид контролю:</b> залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» є:

- дати загальне уявлення про структуру, зміст, специфіку адаптивного фізичного виховання;
- сприяти формуванню особистості майбутнього бакалавра фізичної культури, підвищенню його загальної і професійної культури;
- ознайомити бакалаврів з основами державної політики в сфері адаптивного фізичного виховання, розкрити сутність, структуру, соціальні функції, конкретизуючи об'єкт, предмет, завдання, засоби адаптивної фізичної культури .

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» є:

- вміти організовувати і проводити фізкультурно-спортивні заняття для осіб з відхиленнями в стані здоров'я;

- володіти практичними навичками застосування різноманітних форм занять з урахуванням вікових, морфо-функціональних та індивідуально - психічних особливостей осіб.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні досягти таких результатів навчання (компетентностей):

- вміння логічно вірно, аргументовано і ясно будувати усну та письмову мову;
- усвідомлення соціальної значущості своєї майбутньої професії, висока мотивація до виконання професійної діяльності;
- знання історії, закономірностей, функцій, принципів, засобів і методів вітчизняної та зарубіжної систем адаптивної фізичної культури, їх ролі і місця в загальній системі фізичної культури;
- вміння проводити профілактичну роботу щодо недопущення негативних соціальних явищ в житті осіб з відхиленнями в стані здоров'я.
- знання основ ергономіки та можливостей пристосування (адаптації) зовнішнього середовища для реалізації основних видів життєдіяльності людини з відхиленнями в стані здоров'я (самообслуговування, професійна діяльність, спорт та ін.).

### **Міждисциплінарні зв'язки.**

Дисципліна « Адаптивне фізичне виховання » відноситься до варіативної частини професійного циклу дисциплін, за вибором студента. Навчальна дисципліна являє собою галузь наукових знань, що охоплюють теорію і практику адаптивної фізичної культури.

При вивченні дисципліни простежується логічний і змістовно-методичний взаємозв'язок з іншими дисциплінами: «Теорія і методика фізичного виховання », «Теорія і організація адаптивної фізичної культури», «Лікувальна фізична культура», «Спортивна медицина».

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### ***Розділ 1. Загальні положення адаптивного фізичного виховання***

#### ***Тема 1. Поняття адаптивної фізичної культури та її види***

Поняття «культура», «фізична культура», «адаптивна фізична культура», «адаптивне фізичне виховання». АФВ - як інтегративна наука. АФВ як навчальна дисципліна та сфера соціальної практики. Критерії виділення компонентів (видів) АФВ. Основні компоненти (види) АФВ . Характеристика об'єкта і суб'єкта педагогічної діяльності в АФВ. Вимоги до професійних якостей фахівців з АФВ, вимоги до особистості фахівця з АФВ.

Адаптивне фізичне виховання. Відмінні риси адаптивного фізичного виховання. Міждисциплінарна команда фахівців для роботи з дітьми, що

мають відхилення у розвитку; роль і місце фахівця з адаптивної фізичної культури в цій команді.

Адаптивна рухова рекреація. Відмінні риси адаптивної рухової рекреації.

Адаптивний спорт. Відмінні риси адаптивного спорту. Креативні види адаптивного фізичного виховання і екстремальні види адаптивної фізичної культури і їх відмінні риси.

### *Тема 2. Предмет та завдання адаптивного фізичного виховання*

Основне завдання адаптивного фізичного виховання - формування у інвалідів і осіб з відхиленнями в стані здоров'я усвідомленого ставлення до своїх функціональних можливостей. Адаптивне фізичне виховання як вид адаптивної фізичної культури. Корекційно-компенсаторна спрямованість роботи з інвалідами. Оздоровчі та виховні завдання роботи з інвалідами та їх специфіка. Виховання основних фізичних якостей інвалідів (сили, спритності, швидкості та витривалості). Особливості завдань з формування рухових умінь і навичок в роботі з інвалідами. Спеціальні корекційні завдання, спрямовані на компенсацію основного дефекту.

### *Тема 3. Організація адаптивного фізичного виховання*

Види спеціальних (корекційних) освітніх установ. Організація адаптивного фізичного виховання в освітніх установах системи освіти і системи соціального забезпечення. Вищі навчальні заклади для інвалідів Міністерства освіти України. Адаптивне фізичне виховання - найважливіший компонент змісту вищої професійної освіти інвалідів. Організація адаптивного фізичного виховання в будинках дитини. Організація адаптивного фізичного виховання для осіб з відхиленням здоров'я в спеціальних (медичних) в дошкільних, шкільних, середніх та вищих професійних освітніх установах. Організація адаптивного фізичного виховання в класах з контингентом дітей з відхиленнями у розвитку, інтегрованих в масові школи.

## ***Розділ 2. Адаптивне фізичне виховання та спортивний рух осіб з особливостями розвитку***

### *Тема 4. Класифікація засобів та методів адаптивного фізичного виховання*

Класифікація засобів адаптивного фізичного виховання: по прояву рухових здібностей; по біомеханічних ознаках; рухові дії змішаного характеру, що включають вправи циклічного і ациклічного характеру; по історично сформованих засобах фізичного виховання.

Організаційні методи : індивідуальний, груповий, індивідуально - груповий, самостійних занять. Спортивно-педагогічні методи: строго регламентовані вправи, ігровий, змагальний.

### *Тема 5. Адаптивний спорт*

Головна мета адаптивного спорту - соціалізація інвалідів та осіб з відхиленнями в стані здоров'я і підвищення рівня якості життя через участь в навчально-тренувальній та змагальній діяльності, прагнення до максимально можливої самореалізації в одному з видів адаптивного спорту. Основні завдання адаптивного спорту: 1) досягнення максимального (рекордного) результату в конкретному виді адаптивного спорту; 2) оволодіння високим рівнем спортивної майстерності, формування спортивної культури інвалідів, залучення їх до історичного досвіду в даній сфері; 3) освоєння мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних та інших цінностей фізичної культури; 4) освоєння нових соціальних ролей і функцій, розширення кола осіб для здійснення комунікативної діяльності; 5) підвищення рівня якості їх життя та ін.

Провідні функції адаптивного спорту: змагальна, розвивальна, навчально-пізнавальна, виховна, ціннісно-орієнтаційна, творча, профілактична, функція самовиховання, престижна, інтеграційна.

Провідні принципи - соціальні: соціалізації, інтеграції, пріоритетної ролі мікросоціуму; загальнометодичні: свідомості й активності, систематичності, доступності, науковості; спеціально-методичні: індивідуалізації, діагностування, адекватності, оптимальності і варіативності.

Класифікація видів адаптивного спорту, рекомендації щодо їх використання інвалідами різних нозологічних груп. Принципи спортивно-медичної класифікації спортсменів - параолімпійців. Процедури і порядок проведення класифікацій. Визначення груп спортсменів по класах в рамках конкретних нозологічних профілів («ампутанти», «спинальники», особи з наслідками церебральних паралічів, з вадами зору та ін.). Вимоги до учасників змагань з конкретних видів спорту .

Мета, принципи, зміст ігор Спеціальної Олімпіади (СО) для людей з порушеннями інтелекту та види спорту.

Клятва спеціальних спортсменів, символи Спеціального Олімпійського руху. Основні програми цього руху: «спеціальна олімпіада», «тренування рухової активності», «партнерські клуби» тощо. Навчальні семінари з адаптивного фізичного виховання, проведення «Спеціал Олімпікс Інтернешнл».

Спорт глухих і слабкочуючих спортсменів, спільне та відміне зі спортом здорових людей. Всесвітні Олімпійські ігри глухих ( Тихі ігри ) як приклад масових змагань для інвалідів цієї нозологічної групи.

### Тема 6. Параолімпійський рух

Параолімпійський рух - основний напрямок розвитку адаптивного спорту. Спортивне тренування - головна ланка параолімпійських видів спорту. Фактори, що визначають провідні положення параолімпійського руху в світі. Цілі, принципи, завдання спортивного тренування в параолімпійському русі. Види підготовки спортсменів - параолімпійців. Побудова спортивного тренування спортсменів . Основні параолімпійські види спорту, що входять до програми літніх і зимових ігор .

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с/п	лаб.	сам.роб.			л	с/п	лаб.	сам.роб.	
					інд.завд. (при наявності)						інд.завд. (при наявності)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
<b>Розділ 1. Загальні положення адаптивного фізичного виховання</b>												
Тема 1. Поняття адаптивної фізичної культури та її види	16	2	5		6	3						
Тема 2. Предмет та завдання адаптивного фізичного виховання	17	3	5		6	3						
Тема 3. Організація адаптивного фізичного виховання	21	3	7		8	3						
Разом за розділом 1	54	8	17		20	9						
<b>Розділ 2. Адаптивне фізичне виховання та спортивний рух осіб з особливостями розвитку</b>												
Тема 4. Класифікація засобів та методів адаптивного	16	2	5		6	3						

фізичного виховання												
Тема 5. Адаптивний спорт	17	3	5		6	3						
Тема 6. Параолімпійський рух	21	3	7		8	3						
Разом за розділом 2	54	8	17		20	9						
<b>Усього годин</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>34</b>		<b>40</b>	<b>18</b>						

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття адаптивної фізичної культури та її види	2
2	Предмет та завдання адаптивного фізичного виховання	3
3	Організація адаптивного фізичного виховання	3
4	Класифікація засобів та методів адаптивного фізичного виховання	2
5	Адаптивний спорт	3
6	Параолімпійський рух	3
<b>Разом</b>		<b>16</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття адаптивної фізичної культури та її види	5
2	Предмет та завдання адаптивного фізичного виховання	5
3	Організація адаптивного фізичного виховання	7
4	Класифікація засобів та методів адаптивного фізичного виховання	5
5	Адаптивний спорт	5
6	Параолімпійський рух	7
<b>Разом</b>		<b>34</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття адаптивної фізичної культури та її види	6
2	Предмет та завдання адаптивного фізичного виховання	6
3	Організація адаптивного фізичного виховання	8
4	Класифікація засобів та методів адаптивного фізичного виховання	6

5	Адаптивний спорт	6
6	Параолімпійський рух	8
Разом		40

### Індивідуальне завдання

Завдання виконується студентом на вибір є частиною підсумкового контролю. Максимальна кількість балів - 20:

1. Підготовка конспектів занять для інвалідів різних вікових груп з порушеннями слуху. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

2. Підготовка конспектів занять для інвалідів різних вікових груп з порушеннями зору. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

3. Підготовка конспектів занять для інвалідів різних вікових груп з порушеннями мовлення. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

4. Підготовка конспектів занять для осіб різних вікових груп з ДЦП. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

5. Підготовка конспектів занять для осіб різних вікових груп з периферичним паралічем. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

6. Підготовка конспектів занять для інвалідів різних вікових груп з епілепсією. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

7. Підготовка конспектів занять для інвалідів різних вікових груп з обмеженням розумових здібностей. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

8. Підготовка конспектів занять для інвалідів різних вікових груп з порушеннями опорно-рухового апарату. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

9. Підготовка конспектів занять для дітей, які знаходяться в Будинку дитини. Розробка фрагмента робочого плану занять з фізичної культури.

### 8. Види контролю і система накопичення балів

№ з/п	Назва теми	Види контролю	Кількість балів
1	Поняття адаптивної фізичної культури та її види	тестування	5
2	Предмет та завдання адаптивного фізичного виховання	тестування	5
3	Організація адаптивного фізичного виховання	тестування	5
4	Поточний контроль I	тестові завдання	15
5	Класифікація засобів та методів адаптивного фізичного виховання	тестування	5
6	Адаптивний спорт	тестування	5



7	Параолімпійський рух	тестування	5
8	Поточний контроль II	тестові завдання	15
9	Індивідуальне завдання (на обрану тему)	реферативним шляхом	20
10	Залік	тестові завдання	20
Разом			100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

## 9. Рекомендована література

### Основна:

1. Амосов А. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — М.: ООО “АСТ”, 2002. — 461 с.
2. Вахрук Т. П., Лисовский В. А., Сологуб Е. Б. Основы тератологии и наследственной патологии: Учеб. пособие. — М.: Сов. спорт, 2001.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслеяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учеб. пособие. — М.: Сов. спорт, 2000.
4. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учеб. пособие / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мирошниченко. — М.: Сов. спорт, 2001.

5. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с изменениями в интеллектуальном развитии. — М.: Сов. спорт, 2001.

6. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. — М.: Сов. спорт, 2000.

#### **Додаткова:**

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М., Наука, 1984.

2. Белозерцева И. Оставить в живых! Профилактика суицидального поведения у детей // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2002. — № 11. — С. 22–27.

3. Белозерцева И. Этот ребенок невыносим! Клинико-психологическая характеристика детей-суицидентов // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2000. — № 10. — С. 27–31.

4. Виноградова Р. Н. Об опыте работы по интеграции в общество людей с ограниченными возможностями в Германии // Соц. и клин. психиатрия. — 2000. — Т. 10. — № 4. — С. 72–73.

5. Выготский Л. С. Основы дефектологии // Собр. соч. — М., 1983. — Т. 5.

6. Гиббс Р. Если Вам за 50. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 32 с.

7. Дегонская Е. В. Метод “Вилкион” — терапии в лечении сопутствующей соматической патологии у детей с церебральным параличом // Укр. вісн. психоневрології. — 2002. — Т. 10. — № 2. — С. 203–204.

8. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1988. — 134 с.

9. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практи. физ. культуры. — 1998. — № 1.

10. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. — СПб., 1996. — 89 с.

11. Шанина Г. Е. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями // Теория и практи. физ. культуры. — 2003. — № 1. — С. 56–57.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» (<http://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5207>) та на кафедрі ТМФКіС ЗНУ.

