

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського**

Кафедра фітнесу та рекреації

**Затверджую**

Зав. кафедрою, професор  
Жданова О.М.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 р.

**Затверджую**

Декан факультету фізичної реабілітації  
Данилевич М.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 р.

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ**

**ПРОГРАМА**

спеціалізації «Фітнес і рекреація»  
підготовки магістра  
спеціальності 014 фізичне виховання  
галузі знань 01 освіта  
факультет педагогічної освіти

Розробник:

канд. наук з фіз. виховання та спорту,  
доцент

**Шевців Уляна Станіславівна**

Львів

**Вступ**

Програма навчальної дисципліни “Адаптивна фізична рекреація” розроблена із врахуванням змісту навчальних дисциплін освітньо-професійної програми підготовки магістр та у відповідності до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Навчальна дисципліна “Адаптивна фізична рекреація” представляє собою систему знань про роль і місце фізичної рекреації в житті інвалідів та осіб, які мають відхилення у стані здоров’я.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни.**

Курс “Адаптивна фізична рекреація” орієнтований на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичної рекреації неповносправних осіб та осіб, які мають відхилення у стані здоров’я.

У результаті вивчення курсу студенти **повинні знати:**

- методологічні та теоретичні основи адаптивної фізичної рекреації;
- законодавчі та програмно-нормативні засади адаптивної фізичної рекреації;
- історичні аспекти розвитку адаптивної фізичної рекреації
- адаптивна фізична рекреація в процесі інтеграції людей з обмеженими фізичними можливостями в соціум;
- цілі, завдання, принципи, методи і засоби адаптивної фізичної рекреації при різних нозологіях;

Студенти **повинні вміти:**

- творчо використовувати отримані знання з адаптивної фізичної рекреації з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей з обмеженими фізичними можливостями під час проведення занять;
- складати програми, планувати, організувати і здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу з неповносправними при різних нозологіях з урахуванням віку;
- організувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи для людей з обмеженими можливостями при різних нозологіях з урахуванням віку;
- зпроводити науково-дослідну роботу з проблем адаптивної фізичної рекреації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 45 годин/1,5 кредити ECTS, 14 год. лекцій, 16 год. – семінарських занять, 15 годин – самостійної підготовки.

Головними формами роботи з вивчення дисципліни є: лекції та семінарські заняття.

### **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

## **Змістовний модуль 1 «Теоретико-методичні основи адаптивної фізичної рекреації (АФР)»**

спрямований на вивчення основних понять АФР, законодавчих та організаційних основ АФР; принципів, мети та завдань АФР, організаційних форм АФР.

**Тема 1. Адаптивна фізична рекреація, як вид адаптивної фізичної культури**  
Мета та завдання адаптивної фізичної рекреації. Зв'язок адаптивної фізичної рекреації з іншими науками та навчальними дисциплінами. Особливості становлення реабілітаційної роботи з інвалідами. Основні поняття та терміни.

**Тема 2. Місце фізкультури у реабілітації інвалідів**  
Рекреаційні заняття неповносправних в житті інвалідів. Вплив фізичної рекреації на організм неповносправних, організація та особливості проведення рекреаційних занять з неповносправними. Адаптаційні можливості організму. Основні форми і методи фізичного виховання інвалідів

**Тема 3. Адаптивна фізична рекреація осіб з вадами слуху**  
Етіологія і патогенез глухоти. Завдання та засоби АФР для глухих осіб. Особливості корекційно-педагогічного процесу занять з глухими дітьми

**Тема 4. Адаптивна фізична рекреація при сліпоті**  
Етіологія і патогенез. Завдання АФР для сліпих та слабозорих людей. Засоби АФР для сліпих та слабозорих людей. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами, які мають вади зору.

**Тема 5. Адаптивна фізична рекреація при порушеннях опорно-рухового апарату**  
Мета та завдання АФР при станах після ампутації. Особливості використання засобів АФР при станах після ампутації. Мета та завдання АФР при ураженнях спинного мозку. Особливості використання засобів та методика АФР при ураженнях спинного мозку. Діяльність таборів АР

**Тема 6. Адаптивна фізична рекреація при дитячому церебральному паралічі**  
Визначення поняття; діагностування. Мета та завдання АФР при ДЦП. Особливості методики АФР при ДЦП.

**Тема 7. Адаптивна фізична рекреація при розумовій відсталості**  
Загальні відомості про розумові вади. Мета та завдання АФР при розумовій відсталості. Методи та засоби АФР при розумовій відсталості. Особливості проведення АФР при розумовій відсталості.

### 3 Рекомендована література

#### Основна:

1. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.
2. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.

#### Допоміжна:

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] –К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.-280с.
2. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013, №2, с.17-21.
3. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22 с.
5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
6. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным палаличом. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
7. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець М.М., І. Б. Грибовська, М. В. Данилевич [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 2010. – 227 с.
8. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2013. – 78 с.
9. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.

#### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

#### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання: письмова робота модуля, реферативні повідомлення на семінарських заняттях, розв'язання ситуаційних завдань за темами лекційних та практичних занять.

Adaptive physical recreation. Спеціальність 014 Фізичне виховання, рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 6 курсу факультету педагогічної освіти), кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2018.