МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы адаптивной физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Мазитова Н.В.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000F7ABE6
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель: освоение студентами основы фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, теоретическая подготовка их к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидами (по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата), а так же способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность со здоровыми учащимися.

Задачи:

1. Сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
2. Обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;
3. Сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности;
4. Обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности и на этой основе сформировать у них убеждение в необходимости высококвалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре для действенной и эффективной реализации процессов комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной интеграции. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая	ОПК-10 : Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на	ОПК-10.10.к : Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические	РД1	Знание	Умеет осуществлять прогностическую деятельность по постановке цели, задач и требований к результатам физического воспитания в соответствии с

культура)» (Б-ФЗ)	человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; виды физических упражнений, физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.			современным образовательным стандартам при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья
		ОПК-10.10.к : Предлагает в определенной профессиональной ситуации возможные варианты физических упражнений, средств и методов физического воздействия на человека, ориентированные на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД2	Умение	Умеет использовать разнообразные способы организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания
		ОПК-10.10.к : Проводит комплексы физических упражнений воздействующие на патогенетически значимые мишени профилактического воздействия, оценивает эффективность и корригирует профилактическую деятельность по предупреждению прогрессирования основного	РД3	Навык	Владеет способами организации обучающихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями в совместных группах с учетом особенностей контингента занимающихся

		заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья			
	ОПК-2 : Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.2.1к : Идентифицирует особенности техники выполнения упражнений, способы их рационального применения, двигательные режимы, при воздействии на телесность при обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	РД4	Знание	Знает сущностные аспекты гидрореабилитации занимающихся с опорой на возможности самого инвалида или лиц с ограниченными возможностями здоровья, в рамках их психических и физических качеств
		ОПК-2.2.2к : Соотносит в определенной профессиональной ситуации рациональные средства и методы адаптивной физической реабилитации по результатам диагностики и оценки психосоциального статуса, педагогической запущенности, реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД5	Умение	Владеет навыками постановки и реализации задач по гидрореабилитации занимающихся посредством оптимизации двигательных режимов, эффективных средств и методов в водной среде с учетом потребностей, и возможностей пациентов
		ОПК-2.2.3к : Аргументированно составляет индивидуальные рациональные программы воздействия на телесность учащихся с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры, обобщает и	РД6	Навык	Знает и умеет анализировать реабилитационный случай для аргументированного воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание

		анализирует информацию			
	ОПК-7 : Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.7.1к : Регулирует в определенных профессиональных ситуациях физические нагрузки занимающихся, основываясь на знаниях закономерностей и кризисных периодах развития физических и психических качеств и сенситивных периодов развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД1	Знание	Умеет осуществлять прогностическую деятельность по постановке цели, задач и требований к результатам физического воспитания в соответствии с современным образовательным стандартам при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья
		ОПК-7.7.2к : Подбирает физические упражнения для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья для развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД2	Умение	Умеет использовать разнообразные способы организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания
		ОПК-7.7.3к : Использует современные методы, приемы, технические средства для планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, физического и психического созревания и функционирования, сенситивных периодов для развития физических и психических качеств занимающихся	РД3	Навык	Владеет способами организации обучающихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями в совместных группах с учетом особенностей контингента занимающихся

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	**Формирование ценностей**	**Целевые ориентиры**
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Формирование чувства гордости за достижения России	Взаимопомощь и взаимоуважение	Умение работать в команде и взаимопомощь
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Взаимопомощь и взаимоуважение	Приверженность здоровому образу жизни
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Созидательный труд	Активная жизненная позиция
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Приоритет духовного над материальным	Доброжелательность и открытость

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

В соответствии с требованиями ФГОС ВО изучение дисциплины «Основы адаптивной физической культуры» предусмотрено в обязательной части учебного плана (предметно-методический модуль по профилю "Физическая культура").

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче-ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес-тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями	ОФО	Б1.Б	4	3	37	18	18	0	1	0	71	3

в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)												

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры.	РД1	2	2	0	11	контрольная работа
2	Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры.	РД1	2	2	0	12	разноуровневые задачи и задания
3	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	РД3	2	2	0	12	разноуровневые задачи и задания
4	Организация адаптивной физической культуры. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии.	РД2	2	2	0	12	разноуровневые задачи и задания
5	Особенности организации людей с ограниченными возможностями здоровья в адаптивном спорте.	РД2	2	2	0	12	творческое задание
6	Организация и проведение соревнований среди инвалидов.	РД2	2	2	0	12	разноуровневые задачи и задания
Итого по таблице			**12**	**12**	**0**	**71**	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры.

Содержание темы: Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к контрольной работе.

Тема 2 Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры.

Содержание темы: Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Методы развития физических качеств и способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 3 Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

Содержание темы: Этап начального изучения двигательного действия. Этап углубленного изучения двигательного действия. Этап совершенствования двигательного действия. Методические принципы обучения двигательным действиям. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов. Психологические основы обучения двигательным действиям инвалидов. Обучение двигательным действиям детей-инвалидов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 4 Организация адаптивной физической культуры. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии.

Содержание темы: История и становление системы специального образования в России. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации. Инклюзивное образование. Принципы. Правила инклюзивной школы. Преимущества инклюзии. Инклюзивное физическое воспитание.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 5 Особенности организации людей с ограниченными возможностями здоровья в адаптивном спорте.

Содержание темы: Федерации и организация инвалидного спорта. Спортивное движение глухих. Федерация спорта слепых. Параолимпийское движение. Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта и Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация лиц с интеллектуальными нарушениями». Международная Специальная олимпиада и Специальная Олимпиада России. Физкультурно-оздоровительные клубы и спортивно-адаптивные школы и отделения инвалидов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к творческому заданию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 6 Организация и проведение соревнований среди инвалидов.

Содержание темы: Показания и противопоказания для занятий физической культурой и спортом для инвалидов. Соревнования и виды спорта для инвалидов. О правилах спортивных соревнований среди инвалидов. Определение права на участие спортсмена в соревнованиях. Положение о соревнованиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к разноуровневым задачам и заданиям. Изучение рекомендованной литературы по теме.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по пройденным темам

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствие с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

• имя автора,
• полное название работы,
• место и год издания,
• для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
• страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

Контрольная работа. Самостоятельный труд студента, который способствует углублённому изучению пройденного материала. Подготовку к контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций, прочитанных ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий науки, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

Семинар-дискуссия. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор

и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации творческого задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Зачет по дисциплине проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная работа, наряду с лекционным курсом и практическими занятиями, является неотъемлемой частью изучения курса.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

В ходе самостоятельной работы изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, научными статьями и материалы демографических исследований. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к экзамену повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

В процесс освоения дисциплины выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в

соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе дисциплины. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, дополнительной литературы), составление плана текста, конспектирование текста, выписки из текста, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом, (составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре, подготовка реферата, тестирование и др.

- для формирования умений: решение практических ситуаций и заданий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Адаптивная физическая культура : учебно-методическое пособие / составитель О. Н. Токмакова. — пос. Караваево : КГСХА, 2023. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/416774 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338423 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ляшенко, Х. М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс : учебное пособие / Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова. — Тула : ТулГУ, 2023. — 194 с. — ISBN 978-5-7679-5323-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/391358 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Бегидова Т. П. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] , 2021 - 191 - Режим доступа: https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-473042

2. Снигур М. Е. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста : Учебно-методические пособия [Электронный ресурс] : Сургутский государственный педагогический университет , 2021 - 122 - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/258995

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
2. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: https://urait.ru/
3. Электроно-библиотечная система "Лань" - Режим доступа: https://e.lanbook.com/
4. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: https://www.prlib.ru/
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: http://www.consultant.ru/

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Reader
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ОПК-10 : Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	ОПК-10.10.к : Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; виды физических упражнений, физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.
		ОПК-10.10.к : Предлагает в определенной профессиональной ситуации возможные варианты физических упражнений, средств и методов физического воздействия на человека, ориентированные на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
		ОПК-10.10.к : Проводит комплексы физических упражнений воздействующие на патогенетически значимые мишени профилактического воздействия, оценивает эффективность и корригирует профилактическую деятельность по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-2 : Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.2.1к : Идентифицирует особенности техники выполнения упражнений, способы их рационального применения, двигательные режимы, при воздействии на телесность при обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
		ОПК-2.2.2к : Соотносит в определенной профессиональной ситуации рациональные средства и методы адаптивной физической реабилитации по результатам диагностики и оценки психосоциального статуса, педагогической запущенности, реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья
		ОПК-2.2.3к : Аргументированно составляет индивидуальные рациональные программы воздействия на телесность учащихся с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры, обобщает и анализирует информацию
	ОПК-7 : Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.7.1к : Регулирует в определенных профессиональных ситуациях физические нагрузки занимающихся, основываясь на знаниях закономерностей и кризисных периодах развития физических и психических качеств и сенситивных периодов развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья
		ОПК-7.7.2к : Подбирает физические упражнения для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья для разви

		тия физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья
		ОПК-7.7.3к : Использует современные методы, приемы, технические средства для планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, физического и психического созревания и функционирования, сенситивных периодов для развития физических и психических качеств занимающихся

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-2 «Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-2.2.1к : Идентифицирует особенности техники выполнения упражнений, способы их рационального применения, двигательные режимы, при воздействии на телесность при обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностям и здоровья	РД 4	Знание	Знает сущностные аспекты гидрореабилитации занимающихся с опорой на возможности самого инвалида или лиц с ограниченными возможностями здоровья, в рамках их психических и физических качеств	Дает характеристику и анализирует возможные траектории гидрореабилитации занимающихся, учитывая особенности их физических и психических качества
ОПК-2.2.2к : Соотносит в определенной профессиональной ситуации рациональные средства и методы адаптивной физической реабилитации по результатам диагностики и оценки психосоциального статуса, педагогической запущенности, реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД 5	Умение	Владеет навыками постановки и реализации задач по гидрореабилитации занимающихся посредством оптимизации двигательных режимов, эффективных средств и методов в в одной среде с учетом потребностей, и возможностей пациентов	Подбирает и оптимизирует содержание физических упражнений в водной среде и реабилитационную направленность двигательных режимов для решения конкретных реабилитационных задач, опираясь на в озможности и особенности пациентов
ОПК-2.2.3к : Аргументированно составляет индивидуальные рациональные программы воздействия на телесность учащихся с отклонениями в состоянии здоровья в соответстви	РД 6	Навык	Знает и умеет анализировать реабилитационный случай для аргументированного воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их э	Разрабатывает и проводит комплексы по гидрореабилитации в зависимости от целей и задач реабилитационных мероприятий, контролирует эффективность воздействия на орга

и с выделяемыми видами ада птивной физической культур ы, обобщает и анализирует ин формацию			ффективность и вносить корр ективы в их содержание	низм и при необходимости вн осит коррективы

Компетенция ОПК-7 «Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-7.7.1к : Регулирует в определенных профессиональных ситуациях физические нагрузки занимающихся, основываясь на знаниях закономерностей и кризисных периодах развития физических и психических качеств и сенситивных периодов развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД 1	Знание	Умеет осуществлять прогностическую деятельность по постановке цели, задач и требований к результатам физического воспитания в соответствии с современным образовательным стандартам при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья	Соотносит содержание образовательных, развивающих (оздоровительных) и воспитательных задач физического воспитания различного контингента занимающихся с требованием Федеральных государственных стандартов к результатам воспитания
ОПК-7.7.2к : Подбирает физические упражнения для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья для развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД 2	Умение	Умеет использовать разнообразные способы организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания	На занятиях по физической культуре применяет фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный метод организации совместной двигательной деятельности занимающихся
ОПК-7.7.3к : Использует современные методы, приемы, технические средства для планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, физического и психического созревания и функционирования, сенситивных периодов для развития физических и психических качеств занимающихся	РД 3	Навык	Владеет способами организации обучающихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями в совместных группах с учетом особенностей контингента занимающихся	В процессе проведения уроков и внеклассных мероприятий применяет методы педагогической поддержки, фацилитации, командообразования и способы организации самостоятельных занятий в инклюзивных группах

Компетенция ОПК-10 «Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)»

Таблица 2.3 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-10.10.1к : Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; виды физических упражнений, физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.	РД 1	Знание	Умеет осуществлять прогностическую деятельность по постановке цели, задач и требований к результатам физического воспитания в соответствии с современным образовательным стандартам при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья	Соотносит содержание образовательных, развивающих (оздоровительных) и воспитательных задач физического воспитания различного контингента занимающихся с требованием Федеральных государственных стандартов к результатам воспитания
ОПК-10.10.2к : Предлагает в определенной профессиональной ситуации возможные варианты физических упражнений, средств и методов физического воздействия на человека, ориентированные на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД 2	Умение	Умеет использовать разнообразные способы организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания	На занятиях по физической культуре применяет фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный метод организации совместной двигательной деятельности занимающихся
ОПК-10.10.3к : Проводит комплексы физических упражнений воздействующие на патогенетически значимые мишени профилактического воздействия, оценивает эффективность и корригирует профилактическую деятельность по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД 3	Навык	Владеет способами организации обучающихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями в совместных группах с учетом особенностей контингента занимающихся	В процессе проведения уроков и внеклассных мероприятий применяет методы педагогической поддержки, фацилитации, командообразования и способы организации самостоятельных занятий в инклюзивных группах

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС

			Текущий контроль	Промежуточная ат тестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Умеет осущест влять прогностическую деятельность по постано вке цели, задач и требов аний к результатам физи ческого воспитания в со ответствии с современн ым образовательным ста ндартам при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе у чащихся с отклонениям и в состоянии здоровья	1.1. Основные положени я, термины и виды адапт ивной физической культ уры.	Контрольная работ а	Список вопросов
			Разноуровневые за дачи и задания	Список вопросов
		1.2. Особенности развит ия физических качеств с редствами адаптивной ф изической культуры.	Контрольная работ а	Список вопросов
			Разноуровневые за дачи и задания	Список вопросов
РД2	Умение : Умеет использ овать разнообразные сп особы организации обуч ающихся, в том числе с особыми образовательн ыми потребностями для решения задач физическ ого воспитания	1.4. Организация адапти вной физической культу ры. Содержание и орган изация инклюзивного об разования людей с нару шением в развитии.	Разноуровневые за дачи и задания	Список вопросов
		1.5. Особенности органи зации людей с ограниче нными возможностями з доровья в адаптивном с порте.	Разноуровневые за дачи и задания	Список вопросов
		1.6. Организация и пров едение соревнований ср еди инвалидов.	Разноуровневые за дачи и задания	Список вопросов
РД3	Навык : Владеет способ ами организации обуча ющихся для самостояте льных занятий физическ ими упражнениями в со вместных группах с уче том особенностей конти нгента занимающихся	1.3. Обучение двигатель ным действиям в адапти вной физической культу ре.	Разноуровневые за дачи и задания	Список вопросов

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство						
	Контрольная работа	Разноуровневые задачи и задания №1	Разноуровневые задачи и задания №2	Разноуровневые задачи и задания №3	Разноуровневые задачи и задания №4	Вопросы к зачету	Итого
Лекции	20						20
Практические занятия		20	20	10			50
Самостоятельная работа					10		10
Промежуточная аттестация						20	20
Итого	20	20	10	10	10	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примеры заданий для выполнения контрольных работ

Контрольная работа (терминологический диктант):

1 вариант

	2 вариант
Абилитация	Адаптация
Адаптант (реабилитант)	Адаптивная физическая культура
Адаптивное физическое воспитание	Аномальные дети
Депривация	Дизонтогенез
Адаптивный спорт	Здоровый образ жизни инвалида

Краткие методические указания

Краткие методические указания

Каждому варианту предлагается по 5 терминов. Терминология может быть освоена по лекциям и учебникам, предложенным для подготовки.

Шкала оценки

Шкала оценки

Оценка	Баллы*	Описание
5	19–20	Студент точно и полно раскрыл значение не менее 5 понятий.
4	16–18	Студент точно и полно раскрыл значение не менее 4 понятий или раскрыл не полностью 5 терминов.
3	13–15	Студент неполно раскрыл более 3 терминов.
2	12 - 8	Студент неполно расрыл более 2 терминов
1	0-8	Студент не раскрыл ни одного термина

5.2 Пример разноуровневых задач и заданий

1. Разработать подвижную игру для детей с отклонениями в состоянии здоровья (по выбору студента)

Краткие методические указания

Тема может быть освоена по лекциям и литературе, предложенной для подготовки

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным ап паратом, научным языком и терминологией соответствующей области знаний. Знание ос новной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логич ески, корректно и убедительно излагает ответ.
4	16–18	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лек ционного курса; умеет пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе а нализа основных проблем в рамках данной темы; знает важнейшие работы из списка рек омендованной литературы. В целом логически и корректно, но не всегда точное аргумент ирует изложение ответа.
3	13–15	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов про граммы и содержания лекционного курса; затрудняется корректно использовать научно-п онятийный аппарат и терминологию учебной дисциплины; незнаком с рекомендованной литературой.
2	9–12	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в р амках учебно-программного материала; не использует понятийный аппарат; не умеет обо бщать и конкретизировать контент.
1	0-8	Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

1. Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей для детей с отклонениями в состоянии здоровья (по выбору студента)

Краткие методические указания

Тема может быть освоена по лекциям и литературе, предложенной для подготовки

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным ап паратом, научным языком и терминологией соответствующей области знаний. Знание ос новной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логич ески, корректно и убедительно излагает ответ.
4	16–18	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лек ционного курса; умеет пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе а нализа основных проблем в рамках данной темы; знает важнейшие работы из списка рек омендованной литературы. В целом логически и корректно, но не всегда точное аргумент ирует изложение ответа.
3	13–15	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов про граммы и содержания лекционного курса; затрудняется корректно использовать научно-п онятийный аппарат и терминологию учебной дисциплины; незнаком с рекомендованной литературой.
2	9–12	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в р амках учебно-программного материала; не использует понятийный аппарат; не умеет обо бщать и конкретизировать контент.
1	0-8	Проявляет полное или практически полное знаний, умений, навыков

5.4 Пример разноуровневых задач и заданий

1. Разработать положение "Фестиваль адаптивного спорта" для детей с отклонениями в состоянии здоровья (по выбору студента)

Краткие методические указания

Тема может быть освоена по лекциям и литературе, предложенной для подготовки

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного мате риала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендов анной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции

4	6-8	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные зна ния, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	3-5	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискусси и неактивен.
2	1-2	Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний.

5.5 Пример разноуровневых задач и заданий

1. Разработать основные средства методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры для детей с отклонениями в состоянии здоровья (по выбору студента)

Краткие методические указания

Тема может быть освоена по лекциям и литературе, предложенной для подготовки

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного мате риала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендов анной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции
4	6-8	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные зна ния, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	3-5	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискусси и неактивен.
2	1-2	Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний.

5.6 Вопросы к зачету

Выберите один или несколько правильных ответов.

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. Тестовые задания содержат вопросы, на которые студент должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать и записать один или несколько, обозначающих ответ. Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено.

1. *Адаптивная двигательная рекреация – это*

1) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;

2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в смене вида деятельности;

3) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;

4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

2. *Адаптивная физическая реабилитация – это*

1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на

длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности;

2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;

3) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;

4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

3. *Адаптивное физическое воспитание (образование) – это*

1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;

2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;

3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;

4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена и формирование положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

4. *К наглядным методам обучения относятся*

1) метод демонстраций;

2) метод иллюстраций;

3) метод передачи информации;

4) психорегулирующая тренировка.

5. *К словесным методам передачи информации и слухового восприятия относятся*

1) беседа;

2) демонстрация изучаемых процессов;

3) лабораторные опыты;

4) рассказ;

5) учебная лекция.

6. *К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся*

1) инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий);

2) оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач);

3) сопроводительные пояснения и замечания;

4) устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки

7. *Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры?*

1) как врачебно-педагогический процесс;

2) как реабилитационный процесс;

3) как социально-адаптивный процесс;

4) как тренировочный процесс.

8. *Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?*

1) общеметодические;

2) социально-методические;
3) социальные;
4) специально-методические;
5) специально-социальные.

9. *Какой возраст предпочтителен для развития координационных способностей?*

1) от 5 до 17 лет;
2) от 7 до 12 лет;
3) от 7 до 9 лет;
4) от 9 до 16 лет.

10. Какой возраст считается сенситивным периодом для обучения двигательным действиям?

1) 2-3 года;
2) 5-10 лет;
3) 7-9 лет;
4) 8-10 лет.

11. *На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?*

1) коррекционной педагогике;
2) медицине;
3) микробиологии;
4) физической культуре.

12. *Принцип гуманистической направленности означает*

1) раскрытие потенциальных возможностей физического, психического, духовного развития и саморазвития личности;

2) свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе спортивной деятельности;

3) свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе учебной, досуговой, трудовой, спортивной деятельности в коллективных, индивидуальных, семейных, самостоятельных занятиях, ориентирующих на здоровый образ жизни;+

4) создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных способностей, отставания в развитии, характерологических особенностей;

5) создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от характерологических особенностей.

13. *Принцип доступности предполагает*

1) необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок

2) возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;

3) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

4) необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок;

5) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

14. *Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в*

1) возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;

2) комплексном использовании всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;

3) постепенном, но систематическом формировании мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений;

4) создании равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от характерологических особенностей.

15. *Принцип наглядности предусматривает*

1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;

2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;

3) осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;

4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе.

16. *Принцип систематичности и последовательности направлен на*

1) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;

2) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

3) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения;

4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.

17. *Принцип сознательности и активности направлен на*

1) использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;

2) осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;

3) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе;

4) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

18. *Социальная интеграция – это*

1) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми;

2) обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми;

3) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды;

4) стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов).

20. *Физическая культура сегодня – это*

1) деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития;

2) результат человеческой деятельности;

3) специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида;

4) способы совершенствования.

21. *Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?*

1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении;

2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;

3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии;

4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

22. Что необходимо учитывать при оценке эффективности реализации принципа наглядности?

1) возможность компенсации дефекта за счет других органов;

2) возможность компенсации дефекта за счет других органов чувств и активизации сохранных;

3) дефект в сенсорной системе, степени нарушения и состояния остаточной функции;

4) состояние основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов);

5) функциональное состояние организма в целом.

24. *Что относится к естественно-средовым средствам?*

1) использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма;
2) использование воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма;
3) физиотерапия;
4) физическое упражнение.

25. *Что относится к методу демонстраций?*

1) демонстрация зарисовок на доске;
2) демонстрация изучаемых процессов и явлений;
3) демонстрация кино-, видеофильмов;
4) изображение портретов ученых.

26. *Что предполагает принцип оптимальности?*

1) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия;
2) перестройку или усиленное использование сохранных функций;
3) разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;
4) целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

35. *Что такое идеомоторное упражнение?*

1) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками;
2) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе;
3) система приемов самовнушения;
4) специальные средства релаксации.

Краткие методические указания

Зачет по дисциплине проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;

- степень активности студента на семинарских занятиях;

- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;

- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным ап паратом, научным языком и терминологией соответствующей области знаний. Знание ос новной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логич ески, корректно и убедительно излагает ответ.
4	16–18	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лек ционного курса; умеет пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе а нализа основных проблем в рамках данной темы; знает важнейшие работы из списка рек омендованной литературы. В целом логически и корректно, но не всегда точное аргумент ирует изложение ответа.
3	13–15	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов про граммы и содержания лекционного курса; затрудняется корректно использовать научно-п онятийный аппарат и терминологию учебной дисциплины; незнаком с рекомендованной литературой.
2	9–12	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в р амках учебно-программного материала; не использует понятийный аппарат; не умеет обо бщать и конкретизировать контент.
1	1-8	Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.