



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

**Школа искусств и гуманитарных наук**

Согласовано  
Школа искусств и гуманитарных наук  
Руководитель ОПОП

 \_ Журавская Н.С.

подпись) (Ф.И.О.)

« 05 » 07 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор департамента  
физической культуры и спорта

 Шакирова О.В.  
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)  
« 05 » 07 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт**  
**Направление подготовки 49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в**  
**состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**  
**Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»**  
**Форма подготовки очная**

курс   2   семестр   3    
лекции    час.  
практические занятия   36   час.  
лабораторные работы    час.  
в том числе с использованием МАО   пр. 18 час.    
всего часов аудиторной нагрузки   36   час.  
в том числе с использованием МАО   18   час.  
самостоятельная работа   72   час.  
в том числе на подготовку к экзамену    час.  
контрольные работы (количество)  
курсовая работа / курсовой проект    семестр  
зачет   3   семестр  
экзамен    семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта ДВФУ по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), принят решением Ученого совета ДВФУ протокол №01-16 от 28.01.2016 и введен в действие приказом ректора ДВФУ от 10 марта 2016 г. № 12-13-391. Рабочая программа обсуждена на заседании департамента протокол № 12 от 05.07.2019г.

Директор департамента Шакирова О.В.  
Составитель (ли): к.п.н. О.В. Горбунова

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» предназначена для студентов 2 курса магистратуры направления 49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Дисциплина «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к дисциплинам выбора вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е. (108 ч.). Учебным планом предусмотрены практические занятия (36 ч.), в том числе с использованием МАО (18 ч.), самостоятельная работа студента (72 ч.).

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методология адаптивной физической культуры», «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт», «Теоретико-методологические основы оздоровительной деятельности и физической реабилитации».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов. Методическое и техническое обеспечение. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья. Организационные формы досуговой деятельности в образовательных учреждениях.

**Целью** данной дисциплины является, освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области адаптивной двигательной рекреации и креативных видов адаптивной физической культуры в процессе физкультурно-спортивной деятельности и педагогической практики, для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп.

**Задачи курса:**

1) Осуществление анализа и выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения при воздействии на телесность в различных видах адаптивной физической культуры;

2) Разработка и внедрение инновационных технологий усвоения занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья двигательных действий, позволяющих реализовывать жизненно и профессионально важные умения и навыки, избранный вид соревновательной деятельности, отдых и переключение с основных видов бытовой и профессиональной деятельности, лечебное воздействие на организм человека, креативные виды двигательной активности.

3) Обобщение передового опыта и обоснование наиболее эффективных способов определения, планирования, реализации и корректировки содержания когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;

4) разрабатывать содержание методических материалов для повышения эффективности образовательной деятельности тренеров-преподавателей, учителей, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, самообразования лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

5) Осуществление поиска эффективных способов формирования ценностей адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), воспитания у них способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентации;

Для успешного изучения дисциплины «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» предназначена для направления подготовки 49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- знает современные проблемы адаптивной физической культуры ее основных видов и пути их решения;

- знает отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации: адаптивного туризма, водных видов, игровых и танцевальных видов адаптивной двигательной рекреации, «спартанского движения»;

- знает виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными;

- знает отличительные черты средств и методик креативных телесно-ориентированных (художественно-музыкальных) в адаптивной физической культуре, их ведущие функции и принципы, перспективы внедрения в практику адаптивной физической культуры;

- умеет использовать современные средства и методы научного исследования и практического применения наиболее перспективных видов адаптивной физической культуры;

- умеет информационные технологии для решения с их помощью педагогических и реабилитационных (восстановительных) задач;

- владеет средствами, методами, технологиями реабилитационной (восстановительной) компенсаторной, профилактической деятельности в контексте образовательной, восстановительной и развивающей деятельности;

- владеет способами определения приоритетов видов профессиональной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры и использования их для решения задач комплексной реабилитации, повышения реабилитационного потенциала, социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, повышения уровня качества их жизни.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций):

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>ОПК-5</b> способность использовать в своей деятельности основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), выстраивать в контексте этих положений взаимодействия всех субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры	Знает	Пути и возможности реализации средств и методов в избранном виде адаптивной физической культуры; - закономерности взаимодействия субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.
	Умеет	Использовать в профессиональной деятельности основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) и выстраивать взаимодействие и формировать оптимальное педагогическое общение между субъектами процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.
	Владеет	Выстраивать взаимодействия всех субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.

<p><b>ПК-3</b>  способностью  выбирать средства  и методы  двигательной  рекреации для  коррекции  состояния  обучающихся  различного пола и  возраста с учетом  их  профессиональной  деятельности</p>	Знает	Средства, методы и методические приемы, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
	Умеет	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
<p><b>ПК-4</b>  способностью  реализовывать  программы  оздоровительной  тренировки для  различного  контингента  обучающихся,  включающие в себя  технологии  управления массой  тела,  рационального  питания и  регуляции  психического  состояния</p>	Знает	Особенности планирования и контроля в процессе организации и проведения рекреативных занятий и особенности адаптивной двигательной рекреации с людьми с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных групп, включая лиц пожилого возраста.
	Умеет	Извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.
	Владеет	Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий; самостоятельно решать нестандартные проблемы в образовательном процессе в различных видах адаптивной физической культуры, опираясь на достижения современной педагогической науки.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: семинар-дискуссия; семинар-конференция; эвристическое задание.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

(36 часов)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания полученные на лекциях.

**Раздел 1. Отличительны черты средств и методов основных видов адаптивной двигательной рекреации: адаптивного туризма, водных видов, игровых дисциплин (20 часов)**

### **Занятие 1 (6 часов)**

**Форма занятия:** семинар-конференция

**Тема:** Понятие о здоровье, факторы его определяющие в адаптивно-двигательной рекреации

**Цель:** понятия «здоровье» и «болезнь»; аспекты здоровья: физический (физическое развитие, физическая подготовленность, уровень функционального состояния, биологический возраст), психологический (психомоторика человека, эмоционально-волевая сфера личности, способности, духовное развитие), социальный (производственная активность, отношения в коллективе в процессе производственной, общественной деятельности человека, характер взаимоотношений с друзьями).

### **Занятие 2 (4 часа)**

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Виртуальная состязательность как способ формирования мотивации к занятиям адаптивной двигательной рекреации

**Цель:** цель, задачи, содержание, особенности проведения, формирование мотивации к занятиям адаптивной двигательной рекреации.

### **Занятие 3 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными: возможные способы организации занятий

**Цель:** значимость занятий для занимающихся; виды адаптивного спорта, основанные на взаимодействии человека с животными; психологические аспекты занятий; развивающие игры в занятиях с животными; способы организации занятий.

#### **Занятие 4 (6 часов)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Роль технических средств и тренажеров в создании условий для занятий адаптивной двигательной рекреацией

**Цель:** определение понятия – тренажер; отличительные признаки тренажера. Концепция искусственной среды; классификация тренажеров, способы воздействия тренажеров на занимающегося (способы, обеспечивающие преимущественно энергосиловые воздействия тренажеров и способы, реализующие обратную связь и автоматизацию процессов управления искусственными условиями); группы тренажеров.

#### **Занятие 5 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Основные отличия гедонистической функции в адаптивной двигательной рекреации от «философии наслаждения» наркотической субкультуры

**Цель:** гедонистическая функция; принцип гедонизма; отличие ее от «философии » наркотической субкультуры; подбор средств, методов, дозировок и форм занятий; положительное влияние на организм

**Раздел 2. Отличительные черты креативных видов адаптивной физической культуры (12 часов)**

### **Занятие 6 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Отличительные черты креативных и экстремальных видов АФК

**Цель:** отличительные черты креативных видов АФК.

### **Занятие 7 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Конкретизация целей и задач креативных и экстремальных видов АФК

**Цель:** цель креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры; основные задачи креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.

### **Занятие 8 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Конкретизация ведущих функций и принципов (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов двигательной активности

**Цель:** главные функции креативных телесно-ориентированных видов АФК; ведущие функции в экстремальных видах АФК; цели и задачи креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры; ведущие функции и принципы креативных видов адаптивной физической культуры.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» представлено в **Приложении 1** и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
Раздел 1. Отличительны черты средств и методов основных видов адаптивной двигательной рекреации: адаптивного туризма, водных видов, игровых дисциплин					
1	Понятие о здоровье, факторы его определяющие в адаптивно-двигательной рекреации (6 часов)	ОПК-5	Знает Умеет Владеет	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 1-7
2	Виртуальная состязательность как способ формирования мотивации к занятиям адаптивной двигательной рекреации (4 часа)	ПК-4	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету № 8-14 (3 сем.)
3	Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными: возможные способы организации занятий (4 часа)	ПК-3	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету № 15-20 (3 сем.)
4	Роль технических средств и тренажеров в создании условий для занятий	ПК-3	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3 сем.)

	адаптивной двигательной рекреацией (6 часов)				№ 21-26
5	Основные отличия гедонистической функции в адаптивной двигательной рекреации от «философии наслаждения» наркотической субкультуры (4 часа)	ОПК-5	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 27-34
			Умеет		
			Владеет		
Раздел 2. Отличительные черты креативных видов адаптивной физической культуры					
6	Отличительные черты креативных и экстремальных видов АФК (4 часа)	ПК-4	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3сем.) № 35-40
7	Конкретизация целей и задач креативных и экстремальных видов АФК (4 часа)	ПК-3	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3сем.) № 41-45
8	Конкретизация ведущих функций и принципов (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов двигательной активности (4 часа)	ПК-4	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3сем.) № 46-50

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Брискин Ю. А., Евсеев С. П., Передерий А. В. Адаптивный спорт / М. : Советский спорт, 2010 – 316с. – Режим доступа:

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4083](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4083)

2. Буковский, В. А. Физиологические основы здоровья и долголетия : теория и практика оздоровительной гимнастики : учебное пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; Иркутский государственный университет, Биолого-почвенный факультет. Иркутск : Изд-во Иркутского университета, 2014. - 147 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:798570&theme=FEFU>

3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821>

4. Крысюк О. Б., Шадрин Д. И. Физическая культура и адаптивная двигательная рекреация детей с муковисцидозом // Адаптивная физическая культура. - 2013. - № 2. 0 С. 28 – 30. (VRT)000417669— Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:706442&theme=FEFU>

5. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров : учебное пособие для вузов / М. Н. Мисюк. – М. : Юрайт, 2013. – 431 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:693458&theme=FEFU>

### **Дополнительная литература:**

1. Макарова З. С. Состояние здоровья и основные направления оздоровления часто болеющих детей // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 9. - С. 63-69. . (VRT)000258886— Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:818905&theme=FEFU>

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С.Варфоломеева, В.Ф.Воробьев, Н.И.Сапожников, С.Е.Шивринская, под общ. ред. С.И.Изаак. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 130 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/12959/page2/>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э.Евсеева, С.П.Евсеев; под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с.: ил. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/51781/page13/>

4. Федякин А. А. Адаптивная двигательная рекреация взрослого населения в санаторно-курортных условиях : проблемы и пути их решения / Адаптивная физическая культура. - 2012. - № 3. С. 24-27.(VRT)000417669— Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:688580&theme=FEFU>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>

7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>

8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.

9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>  
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>

10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>

11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):  
<http://uisrussia.msu.ru>

12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -  
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -  
<http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks -  
<http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ -  
<http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,

10. Доступ

к

расписанию

[https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;

11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной 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 лекций*

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, 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

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;

- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации.

Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

### *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 соответствии 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.

### **Общая характеристика интерактивных методов используемых на практических занятиях по дисциплине**

**Семинар-конференция.** Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

**Семинар-дискуссия.** Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам подобрать научно-методический материал для предстоящей дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в поиске материалов к семинару и активности их в ходе дискуссии. Важно, чтобы

источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

**Эвристическое задание.** 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 эвристического 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**

Зачет по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет, экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

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.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине**

**Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт**

Направление подготовки 49.04.02. Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток  
2018**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(72 часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
Раздел I. Отличительны черты средств и методов основных видов адаптивной двигательной рекреации: адаптивного туризма, водных видов, игровых дисциплин (48 час.)				
1	Сентябрь 2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	4 4	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	Сентябрь 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	4 4	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
3	Октябрь 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	4 4	Защиты докладов и формулирование проблем по теме занятия в группах (УО-4)
4	Октябрь 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка сообщений	4 6	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и самооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
5	Ноябрь 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка сообщений	4 5	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
Раздел II. Отличительные черты креативных видов адаптивной физической культуры (24 час.)				
6	Ноябрь 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы	4	Защита результатов выполнения

		Подготовка сообщений	4	эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
7	Декабрь 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	4 4	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
8	Декабрь 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	4 4	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Цель самостоятельной работы. Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; работа со справочниками и др. справочной литературой; ознакомление с нормативными и правовыми документами; учебно-методическая и научно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания: работа с конспектом лекции; обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей; подготовка плана; составление таблиц для систематизации учебного материала; подготовка ответов на контрольные вопросы;

аналитическая обработка текста; подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.); тестирование и др.;

3) формировать умения: подготовка к практическим работам; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов (магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка доклада
- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- работа с литературными источниками.

*Подготовка к практическим занятиям*

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию.

Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или 10 письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Формы практических занятий по дисциплине «теория и методика физической культуры» может быть следующая:

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Эвристическое задание. 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 эвристического 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.

### *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 соответствии 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.

*Работа с литературными источниками*

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам (магистрантам) необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой.

#### *Подготовка докладов и сообщений*

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключение, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

- Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление

рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели. В отличие от доклада сообщение носит более краткий характер и соответственно для его подготовки требуется меньше времени.

#### *Подготовка к научной дискуссии*

Для этого академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии: 1) группа докладчиков; 2) группа оппонентов; 3) группа рецензентов.

В ходе занятия «докладчики» освещают основные вопросы занятия, «оппоненты» ведут научную дискуссию с «докладчиками», «рецензенты» анализируют ход дискуссии и всё занятие.

Дискуссия – метод активного включения обучаемых в коллективный поиск истины, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса. Она требует от студентов напряженной самостоятельной работы, рождает у каждого из них потребность высказать собственную точку зрения, свое мнение по обсуждаемому вопросу.

Дискуссия на семинаре должна быть доброжелательной и корректной. Ее участники должны проявлять принципиальность и последовательность в суждениях, ответственность за свое выступление, что выражается в научной весомости замечаний и контраргументов, содержательности выражаемой мысли, точности в определении понятий.

Одна из задач такого метода проведения практических занятий – привить студентам навыки и правила ведения научной дискуссии.

#### *Критерии оценки выполнения самостоятельной работы*

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;
- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;

- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;

- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

**Характерной особенностью** задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» является подготовка к следующим формам практических занятий:

семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, эвристическим заданиям.

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

### Самостоятельная работа №1

#### **Примерные темы докладов:**

Темы для семинара-конференции:

1. Социально-психологические аспекты художественно-музыкальных видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
2. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
3. Художественно-музыкальные и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Игротерапия как вид адаптивной физической культуры.
6. Формокоррекционная ритмопластика как вид адаптивной физической культуры.
7. Двигательная пластика как вид адаптивной физической культуры.
8. Отличительные особенности креативно-телесных видов адаптивной физической культуры от других видов адаптивной физической культуры.

### *Методические рекомендации*

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

### Самостоятельная работа №2

#### **Примерные темы сообщений:**

1. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
2. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
3. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
4. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.

#### ***Методические рекомендации по подготовке сообщения:***

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

### Самостоятельная работа №3

#### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.

### *Методические рекомендации*

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

#### ***Конспектирование литературы.***

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. 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.

#### *Текстуальный конспект. Этапы работы.*

1. Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.

3. Составление самого конспекта. 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.

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.

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.

#### Самостоятельная работа №4

##### **Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Современные проблемы адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
2. Современные проблемы воспитания личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
3. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
4. Функции адаптивной физической культуры.
5. Принципы адаптивной физической культуры.
6. Задачи адаптивной физической культуры.
7. Средства и методы адаптивной физической культуры.
8. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

##### **Методические рекомендации по подготовке конспектов:**

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

#### Самостоятельная работа №5

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

9. Современные проблемы адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.

10. Современные проблемы адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах в вузах.

11. Адаптивная двигательная рекреация в семье.

12. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.

13. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.

### **Методические рекомендации**

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

### Самостоятельная работа №6

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.

2. Паралимпийское движение: реалии и перспективы развития.

3. Экономические проблемы в Паралимпийском движении.

4. Российские спортсмены-инвалиды в Паралимпийском движении.

5. Философия Специального Олимпийского движения.

6. Экономические проблемы в Специальном Олимпийском движении.

7. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.

8. Специальная Олимпиада и Специальное искусство - два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.

### **Методические рекомендации**

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

### Самостоятельная работа №7

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
2. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
3. Художественно-музыкальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
4. Социально-психологические аспекты художественно-музыкальных видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
5. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
6. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.

### **Методические рекомендации**

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

### Самостоятельная работа №8

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Методы научного исследования в адаптивной физической культуре. Систематика и классификация.

2. Особенности интеграции и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий спортом.
3. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная физическая культура и качество жизни инвалидов.
5. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
6. Особенности организации деятельности в автономных учреждениях в адаптивном спорте.
7. Особенности организации деятельности в бюджетных учреждениях в адаптивном спорте.
8. Современные проблемы экономики адаптивного спорта.
9. Частное государственное партнерство (ЧП) в адаптивном спорте.

### **Методические рекомендации**

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы

изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);

- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;

- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;

- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

70-89% от максимального количества баллов («**Отлично**») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («**Хорошо**») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работу.

Одной из форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка и защита курсовой работы. Методические указания по написанию и тематика курсовой работы представлены в Приложении 3.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт**

Направление подготовки 49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2018**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p><b>ОПК-5</b>  способность использовать в своей деятельности основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), выстраивать в контексте этих положений взаимодействия всех субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры</p>	Знает	Пути и возможности реализации средств и методов в избранном виде адаптивной физической культуры; - закономерности взаимодействия субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.
	Умеет	Использовать в профессиональной деятельности основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) и выстраивать взаимодействие и формировать оптимальное педагогическое общение между субъектами процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.
	Владеет	Выстраивать взаимодействия всех субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.
<p><b>ПК-3</b>  способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их</p>	Знает	Средства, методы и методические приемы, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
	Умеет	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.

профессиональной деятельности	Владеет	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
<b>ПК-4</b> способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Знает	Особенности планирования и контроля в процессе организации и проведения рекреативных занятий и особенности адаптивной двигательной рекреации с людьми с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных групп, включая лиц пожилого возраста.
	Умеет	Извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.
	Владеет	Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий; самостоятельно решать нестандартные проблемы в образовательном процессе в различных видах адаптивной физической культуры, опираясь на достижения современной педагогической науки.

### КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
Раздел 1. Отличительны черты средств и методов основных видов адаптивной двигательной рекреации: адаптивного туризма, водных видов, игровых дисциплин					
1	Понятие о здоровье, факторы его определяющие в адаптивно-двигательной рекреации (6 часов)	ОПК-5	Знает Умеет Владеет	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 1-7

2	Виртуальная состязательность как способ формирования мотивации к занятиям адаптивной двигательной рекреации (4 часа)	ПК-4	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету № 8-14 (3 сем.)
3	Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными: возможные способы организации занятий (4 часа)	ПК-3	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету № 15-20 (3 сем.)
4	Роль технических средств и тренажеров в создании условий для занятий адаптивной двигательной рекреацией (6 часов)	ПК-3	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 21-26
5	Основные отличия гедонистической функции в адаптивной двигательной рекреации от «философии наслаждения» наркотической субкультуры (4 часа)	ОПК-5	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 27-34
			Умеет		
			Владеет		
Раздел 2. Отличительные черты креативных видов адаптивной физической культуры					
6	Отличительные черты креативных и экстремальных видов АФК (4 часа)	ПК-4	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 35-40
7	Конкретизация целей и задач креативных и экстремальных видов АФК (4 часа)	ПК-3	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 41-45
8	Конкретизация ведущих функций и принципов (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов двигательной активности (4 часа)	ПК-4	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету (3 сем.) № 46-50

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
<b>ОПК-5</b> способностью использовать в своей деятельности основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), выстраивать в контексте этих положений взаимодействия всех субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической	Знает (пороговый уровень)	Пути и возможности реализации средств и методов в избранном виде адаптивной физической культуры; закономерности взаимодействия субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.	Знает общую картину морфологических, биохимических и физиологических изменений организма при занятии в избранном виде адаптивной физической культуры.	Способен дать морфологическую, биохимическую и физиологическую характеристику деятельности учащимся, рекомендации по занятиям в избранном виде адаптивной физической культуры.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Использовать в профессиональной деятельности основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) и выстраивать взаимодействие и формировать оптимальное педагогическое общение между субъектами процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.	Умеет определять основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Называет перечень взаимодействия и формировать оптимальное педагогическое общение между субъектами процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры.	Способен перечислить основные понятия и критерии оценки основных механизмов энергообеспечения, дать им обоснование. Объясняет ту или иную зависимость применительно к объекту (субъекту) своей деятельности.	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Выстраивать взаимодействия всех субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной	Владеет основными понятиями и приёмами субъектов процесса реализации средств и методов	Способен применять достижения в области процесса реализации	85-100

культуры		физической культуры.	адаптивной физической культуры.	средств и методов адаптивной физической культуры.	
<b>ПК-3</b> способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их	Знает (пороговый уровень)	Средства, методы и методические приемы, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Знает ведущие приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Способен назвать, дифференцировать и выделить виды, форы, средства двигательной рекреации с учетом состояния занимающихся.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Умеет применяет приемы двигательной рекреации на практике с различными слоями населения	Способен применить технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности, не анализируя их эффективность	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	Владеет методами рекреационной деятельности и контроля для коррекции состояния здоровья занимающихся.	Способен, в результате анализа и обработки полученных данных определить эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	85-100
<b>ПК-4</b> способностью реализовывать программы оздоровительной	Знает (пороговый уровень)	Особенности планирования и контроля в процессе организации и проведения рекреативных занятий и особенности адаптивной двигательной рекреации с людьми с	Знает базовые формулировки и понятия связанные с оздоровительной тренировкой различного контингента занимающихся	Способен назвать основные средства и методы оздоровительных технологий, выделяет	45-64

<p>тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>		ограниченными возможностями здоровья различных возрастных групп, включая лиц пожилого возраста.		наиболее эффективные методики оздоровления, описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности.	
	Умеет (продвинутый уровень)	Извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	Умеет предоставлять данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и применением современных оздоровительных технологий	Способен осуществляет мониторинговые исследования здоровья и выявляет приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом индивидуальных особенностей	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий; самостоятельно решать нестандартные проблемы в образовательном процессе в различных видах адаптивной физической культуры, опираясь на достижения современной педагогической науки.	Владеет широким спектром методов оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий и программ	Способен использовать весь спектр оздоровительных технологий для управления массой тела, регулирования психического состояния с учетом возрастных, психологических, морфофункциональных особенностей занимающихся.	85-100

**Методические рекомендации,  
определяющие процедуры оценивания результатов освоения  
дисциплины**

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (3 семестр)

Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

**Вопросы к зачету:**

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов.
2. Основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
3. Аспекты физического здоровья (физическое развитие, физическая подготовленность, уровень функционального состояния, биологический возраст).
4. Аспекты психологического здоровья (психомоторика человека, эмоционально-волевая сфера личности, способности, духовное развитие).
5. Аспекты социального здоровья (производственная активность, отношения в коллективе в процессе производственной, общественной деятельности человека, характер взаимоотношений с друзьями).
6. цель, задачи, содержание занятий адаптивной двигательной рекреации.
7. Особенности проведения, формирование мотивации к занятиям адаптивной двигательной рекреации.
8. Значимость адаптивного спорта занятий для занимающихся.

9. Психологические аспекты занятий и развивающие игры в занятиях с животными.
10. Способы организации занятий с животными.
11. Гедонистическая функция и принцип гедонизма.
12. Отличие гедонизма от «философии» наркотической субкультуры.
13. подбор средств, методов, дозировок и форм занятий в адаптивной двигательной рекреации.
14. Положительное влияние на организм в адаптивной двигательной рекреации.
15. Методологические аспекты адаптивной физической культуры  
Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры.
16. Организация и содержание адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации в коррекционных школах VII -VIII вида.
17. Организация и содержание адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации в коррекционных школах I-II вида.
18. Организация и содержание адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации в коррекционных школах III-IV вида.
19. Организация и содержание адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации в коррекционных школах V-VI вида.
20. Организация и содержание адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации в коррекционных школах VII -VIII вида.
21. История развития физической терапии за рубежом.
22. История развития эрготерапии в мировом сообществе.
23. Виды и этапы физической терапии.
24. Виды эрготерапии и их краткая характеристика.
25. Роль развития физической терапии и эрготерапии за рубежом для нашей страны.
26. История развития эрготерапии в нашей стране.
27. Взаимосвязь физической терапии и эрготерапии.
28. Эрготерапия для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

29. Роль адаптивной физической культуры в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

30. Цели и задачи адаптивной физической культуры в реабилитационном процессе лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

31. Особенности составления индивидуальных программ реабилитации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

32. Адаптивная физическая культура – составная часть комплексной реабилитации инвалидов.

33. Адаптивная физическая культура в социальной инеграции лиц с отклонениями в сотсоынии здоровья.

34. Регулирование физической культуры и спорта инвалидов на федеральном ведомственном уровне.

35. Цели и задачи социальной защиты инвалидов; содержание понятий: «социальная защита» и «социальное обеспечение» «физическая реабилитация»; организация и направления деятельности системы.

36. Структура и обеспечение деятельности системы социальной защиты инвалидов

37. «Спартианское» движение как новая модель организации соревновательной деятельности.

38. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

39. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными: возможные способы организации занятий.

40. Определение понятия «тренажер».

41. Классификация тренажеров.

42. Раскройте варианты двигательной активности занимающихся, осуществляемой на поверхности воды. Какие приспособления, устройства, технические средства используются в этом случае.

43. Игротерапия как составная часть креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальные видов двигательной активности

44. Отличительны черты средств и методов основных видов адаптивной двигательной рекреации: адаптивного туризма, водных видов, игровых дисциплин

45. Цель креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

46. Основные задачи креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.

47. Главные функции креативных телесно-ориентированных видов АФК;

48. Ведущие функции в экстремальных видах АФК.

49. Цели и задачи креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

50. Ведущие функции и принципы креативных видов адаптивной физической культуры.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт»**

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Экстремальные виды двигательной активности и адаптивный спорт» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для обсуждения:

1. Основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Аспекты физического здоровья (физическое развитие, физическая подготовленность, уровень функционального состояния, биологический возраст).
3. Аспекты психологического здоровья (психомоторика человека, эмоционально-волевая сфера личности, способности, духовное развитие).
4. Аспекты социального здоровья (производственная активность, отношения в коллективе в процессе производственной, общественной деятельности человека, характер взаимоотношений с друзьями).

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-дискуссии:

1. Психологические аспекты занятий и развивающие игры в занятиях с животными.
2. Способы организации занятий с животными.
3. Гедонистическая функция и принцип гедонизма.
4. Отличие гедонизма от «философии» наркотической субкультуры.

**Критерии оценки (устного доклада, сообщения):**

**Критерии оценки**

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной

и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

### **УО-3 Сообщение, доклад**

#### **Примерные темы сообщений:**

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.

5. Художественно-музыкальные и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.

6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).

**Примерные темы докладов:**

1. Современные проблемы организации адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).

2. Современные проблемы адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.

3. Современные проблемы воспитания личности средствами и методами адаптивной физической культуры.

4. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.

5. Функции адаптивной физической культуры.

6. Принципы адаптивной физической культуры.

7. Задачи адаптивной физической культуры.

8. Средства и методы адаптивной физической культуры.

**Критерии оценки сообщения /доклада**

<b>Оценка</b>	<b>50-60 баллов (неудовлетворительно)</b>	<b>61-75 баллов (удовлетворительно)</b>	<b>76-85 баллов (хорошо)</b>	<b>86-100 баллов (отлично)</b>
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			
<b>Раскрытие проблемы</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы

<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений