



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

Мазитова Н.В.  
(Ф.И.О.)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента  
физической культуры и спорта  
*Шакирова* Шакирова О.В.

(подпись)

«18» декабря 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы адаптивной физической культуры**  
**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
**профиль «Физическая культура»**  
**Форма подготовки очная**

курс 4 семестр 8

лекции 10 час.

практические занятия 20 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек. 0 /пр. 0 /лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 30 час.

в том числе с использованием МАО 00 час.

самостоятельная работа 78 час.

в том числе на подготовку к экзамену 00 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 8 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 04 от 18.12. 2019 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта д-р. мед. наук, профессор Шакирова О.В.

Составитель: к.п.н., доцент Стеблій Т.В.

**Владивосток**  
**2019**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

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

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

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

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

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

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

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

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Основы адаптивной физической культуры»**

Рабочая программа дисциплины «Основы адаптивной физической культуры» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физическая культура». Дисциплина «Основы адаптивной физической культуры» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е. (108 ч.). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (10 ч.), практические занятия (20 ч.), самостоятельная работа студента (78 часов). Дисциплина реализуется на 4 курсе в 8 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методика физической культуры и спорта»; «Адаптивный спорт».

**Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов системы специальных знаний, умений и навыков по использованию средств, методов и форм адаптивной физической культуры в процессе педагогической деятельности в области физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **Задачи:**

1. Раскрытие сущности адаптивной физической культуры и возможных путей ее использования в образовательном процессе;
2. Формирование у студентов системы фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры;
3. Ознакомление и формирование у студентов навыков по использованию средств, методов, методик, коррекционно-восстановительных технологий в процессе занятий адаптивной физической культурой с лицами с ограниченными возможностями жизнедеятельности;

4. Формирование у студентов познавательной активности, стремления к творчеству, интереса к проблемам адаптивной физической культуры.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируются следующие профессиональные компетенции.

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ПК-2</b> Способен применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей, качеств и двигательных умений обучающихся;</li> <li>- средства и методы развития и коррекции физических способностей с учетом пола и возраста обучающихся.</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности обучающихся в различные периоды возрастного развития;</li> <li>- составлять индивидуальные программы для коррекции физического состояния обучающихся</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>средствами, методами и приемами коррекции состояния обучающихся в процессе двигательной деятельности, с учетом возраста и пола.</li> </ul>

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**(Лекционные занятия 10 часов)**

## **Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры, история ее становления и развития (2 часа)**

Исторический анализ развития адаптивной физической культуры в образовании, игровой и досуговой деятельности инвалидов, как средства профессиональной реабилитации. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Становление и развитие адаптивной физической культуры в России. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»; «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды»; «аксиологические концепции жизни человека и инвалида» - сходство и различия; «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др.

## **Тема 2. Предмет, цель и задачи адаптивной физической культуры (1 час).**

Предмет и цель адаптивной физической культуры. Задачи коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и сопутствующими заболеваниями. Задачи компенсации функций организма в случае невозможности коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений при наличии тех или иных дефектов. Адаптация традиционной группы задач физической культуры (образовательных, воспитательных, оздоровительных) для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп. Роль и место адаптивной физической культуры в

комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

**Тема 3. Основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры (1 час). МАО - Лекция-визуализация (1 час).**

Критерий для выделения основных видов адаптивной физической культуры – естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни. Адаптивное физическое воспитание. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный спорт. Физическая реабилитация. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики. Экстремальные виды двигательной активности.

**Тема 4. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (1 час).**

Комплексная реабилитация - как процесс обеспечения готовности к реализации образа жизни, который бы не вступал в противоречие с образом жизни здоровых (нормально развивающихся) людей.

Физическая реабилитация в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Роль и место адаптивной физической культуры в образе жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Формирование здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура - как важное направление социальной практики в «борьбе» с психическими комплексами неполноценности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Адаптивная физическая культура и социализация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья. АФК как путь адаптации человека к

общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства.

### **Тема 5. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры (1 час).**

Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека: целостность организма, структура и функция, реактивность организма, причинно-следственная связь, адаптация организма, компенсация - как адаптационная реакция организма, движение - основа жизнедеятельности. Взаимосвязь биологического и социального, телесного и психического. Методы самовоспитания для реализации социальной интеграции и самоактуализации: 1. Самосознание, самоощущение, самонаблюдение, самоанализ, самооценка; 2. Самопобуждение, самопроектирование, самообразование, самосовершенствование, самоорганизация, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоконтроль. Гуманистическая психология - методологическая основа адаптивной физической культуры. Основные положения гуманистической психологии в контексте практической деятельности области адаптивной физической культуры.

### **Тема 6. Функции адаптивной физической культуры (1 час).**

Адаптивная физическая культура как многосложное функциональное явление и ее влияние на различные стороны жизни всего общества и каждого человека, имеющего физические, интеллектуальные, сенсорные и другие стойкие дефекты.

Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры – адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

Характеристика важнейших педагогических функций: учебно-познавательной, развивающей, коррекционной, профессионально-подготовительной, воспитательной, компенсаторной, рекреативно-оздоровительной, соревновательной, гедонистической, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентационной, творческой, лечебно-восстановительной, профилактической, самореабилитационной, функции самовоспитания.

Группа социальных функций адаптивной физической культуры, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни, ее взаимоотношения с другими социальными институтами и феноменами.

Характеристика важнейших социальных функций: социализирующей, коммуникативной, интегративной, гуманистической, зрелищной, эстетической, престижной и др.

### **Тема 7. Принципы адаптивной физической культуры (1 час).**

Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики.

Три основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специально-методические.

Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума - их характеристика.

Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности - особенности применения в адаптивной физической культуре.

Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных



особенности, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

### **Тема 8. Средства адаптивной физической культуры (1 час).**

Физическое упражнение – основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.). Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения речи, эмоционально - волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др. Средства коррекции двигательной сферы и основных жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

Сюжетные и подвижные игры - важнейший компонент содержания адаптивной физической культуры. Классификация сюжетных и подвижных игр. Игры, интегрирующие двигательную активность и деятельность, характерную для других учебных дисциплин; с элементами математических представлений, с речевой деятельностью, с информацией об окружающем мире, с представлениями о частях тела, о направлениях движения.

Телесно-ориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, коррекционной ритмопластики и др.

## **Тема 9. Методы и формы адаптивной физической культуры (1 час).**

Методы формирования знаний в адаптивной физической культуре (словесные и наглядные). Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре (методы организации учебной деятельности, стимулирования, контроля и самоконтроля учебной деятельности). Методы развития физических качеств и способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры. Формы организации адаптивной физической культуры.

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

### **Практические занятия (20 часов)**

#### **Занятие 1. Понимание инвалидности (2 часа). МАО - Эссе (2 часа).**

Вопросы для написания эссе:

1. Понятия «инвалид», «инвалидность».
2. Компоненты инвалидности, степени ограничения жизнедеятельности.
3. Группы инвалидности.
4. Причины инвалидности.
5. Модели инвалидности (медицинская, социальная, политическая, модель независимой жизни).

#### **Занятие 2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры, история ее развития (2 часа). МАО - Семинар-взаимообучения (2 часа).**

Вопросы для семинара-взаимообучения:

1. Характеристика основных определений и терминов адаптивной физической культуры.
2. Характеристика специальности и «портрет» специалиста по адаптивной физической культуре.
3. История становления и развития адаптивной физической культуры.
4. Цель и приоритетные задачи адаптивной физической культуры.
5. Предмет, объект и содержание адаптивной физической культуры.
6. Роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

**Занятие 3. Основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры (2 часа).** МАО - Семинар-конференция (2 часа).

Вопросы для семинара-конференции:

1. Основные виды адаптивной физической культуры, критерии выделения основных видов адаптивной физической культуре.
2. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты адаптивного физического воспитания.
3. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
4. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты адаптивного спорта.
5. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты физической реабилитации.
6. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты креативных и экстремальных видов двигательной активности.

**Занятие 4. Функции и принципы адаптивной физической культуры (2 часа).** МАО - Семинар-конференция (2 часа).

Вопросы для семинара-конференции:

1. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культуры.

2. Педагогические функции адаптивной физической культуры.

3. Социальные функции адаптивной физической культуры.

4. Социальные принципы адаптивной физической культуры.

5. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

7. Общесметодические принципы адаптивной физической культуры.

6. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

**Занятие 5. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры (2 часа).** МАО - Семинар-взаимообучения (2 часа).

Вопросы для семинара-взаимообучения:

1. Педагогические задачи адаптивной физической культуры.

2. Средства адаптивной физической культуры.

3. Влияние упражнений на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4. Значение гигиенических факторов в адаптивной физической культуре.

**Занятие 6. Методы и формы организации адаптивной физической культуры (2 часа).** МАО - Семинар-взаимообучения (2 часа).

Вопросы для семинара-взаимообучения:

1. Метод, методика, методическое направление, методический подход, методические приемы в адаптивной физической культуре.

2. Методы формирования знаний.

3. Методы обучения двигательным действиям.

4. Методы развития физических качеств и способностей.

5. Методы воспитания личности.

6. Форма организации адаптивной физической культуры.

**Занятие 7. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре (2 часа).** МАО - Семинар-взаимообучения (2 часа).

1. Факторы, определяющие стратегию процесса обучения.
2. Теоретические концепции обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок.
3. Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров.
4. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки.
5. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в АФК.

**Занятие 8. Направленное развитие физических способностей у лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности (2 часа).** МАО - Семинар-конференция (2 часа).

Вопросы для семинара-конференции:

1. Закономерности развития двигательных способностей.
2. Физическая нагрузка как структурная основа развития и совершенствования двигательных способностей.
3. Направленное развитие гибкости в адаптивной физической культуре.
4. Направленное развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
5. Направленное развитие выносливости в адаптивной физической культуре.
6. Направленное развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.

**Занятие 9. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся (2 часа).** МАО - Семинар-взаимообучения (2 часа).

Вопросы для семинара-взаимообучения:

1. Организационные основы врачебно-медицинского, врачебно-педагогического и диспансерного контроля, за лицами с ограниченными функциональными возможностями, занимающимися адаптивной физической культурой.

3. Показания и противопоказание для занятий адаптивной физической культурой.

2. Применение психолого-педагогических диагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями в адаптивной физической культуре.

4. Самоконтроль лиц с ограниченными функциональными возможностями занимающимися адаптивной физической культурой.

5. Педагогический контроль за занимающимися адаптивной физической культурой.

6. Спортивно-медицинская классификации инвалидов с различными поражениями.

7. Планирование процесса занятий адаптивной физической культурой.

**Занятие 10. Организация и содержание адаптивного физического воспитания (2 часа).** МАО - Семинар-конференция (2 часа).

Вопросы для семинара-конференции:

1. Средства и формы адаптивного физического воспитания.

2. Содержание программ по адаптивному физическому воспитанию для занимающихся дошкольного возраста с различными особенностями психофизического развития.

3. Содержание программ по адаптивному физическому воспитанию для занимающихся школьного возраста с различными особенностями психофизического развития.

4. Особенности организации занятий адаптивным физическим воспитанием.

5. Методика занятий адаптивным физическим воспитанием детей с ограниченными возможностями здоровья в учреждениях дошкольного и общего среднего образования.

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта» 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
1	Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры, история ее	ПК-2	Знает: - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей, качеств и двигательных умений обучающихся;	Семинар-конференция (УО-4) Семинар-взаимообучение (УО-4) Эссе (ПР-	Вопросы зачету 1-17

	<p>становления и развития. Тема 2. Предмет, цель и задачи адаптивной физической культуры Тема 3. Основные виды адаптивной физической культуры. Тема 4. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья Тема 5. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры</p>		<p>- средства и методы развития и коррекции физических способностей с учетом пола и возраста обучающихся.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности обучающихся в различные периоды возрастного развития;</li> <li>- составлять индивидуальные программы для коррекции физического состояния обучающихся</li> </ul> <p>Владеет средствами, методами и приемами коррекции состояния обучающихся в процессе двигательной деятельности, с учетом возраста и пола.</p>	3)	
2	<p>Тема 6. Функции адаптивной физической культуры Тема 7. Принципы адаптивной физической культуры Тема 8. Средства адаптивной физической культуры. Тема 9. Методы и формы адаптивной физической культуры.</p>	ПК-2	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей, качеств и двигательных умений обучающихся;</li> <li>- средства и методы развития и коррекции физических способностей с учетом пола и возраста обучающихся.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности обучающихся в различные периоды возрастного развития;</li> <li>- составлять индивидуальные программы для коррекции физического состояния</li> </ul>	<p>Семинар-конференция (УО-4) Семинар-взаимообучение (УО-4) Тест (ПР-1)</p>	<p>Вопросы к зачету 18-36</p>



			обучающихся		
			Владеет средствами, методами и приемами коррекции состояния обучающихся в процессе двигательной деятельности, с учетом возраста и пола.		

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

### Основная литература

#### Основная литература

1. 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>.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2016. – 495 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813672&theme=FEFU>

3. Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Электрон. текстовые данные. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70620.html>

4. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина [и др.] ; под ред. С. П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — 978-5-9718-0714-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>

5. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — 978-5-9718-0671-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

### **Дополнительная литература**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина [и др.] ; под ред. С. П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — 978-5-9718-0714-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>

2. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 376 с. — 978-5-9718-0460-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9900.html>

3. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 96 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51782>

4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание. Программы по адаптивному физическому воспитанию детей с тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. Н. Ростомашвили, М. М. Креминская ; под ред. Л. Н. Ростомашвили. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2008. — 120 с. — 978-5-8179-0096-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29964.html>

5. Соколова, В. С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом [Электронный ресурс] : монография / В. С. Соколова, А. А. Анастасиадис. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 164 с. — 978-5-4263-0603-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79055.htm>

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

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

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. Фундаментальная библиотека ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/>
2. Фундаментальная библиотека РГПУ им. А.И. Герцена - <http://lib.herzen.spb.ru>
3. Базы данных компании EastViewPublications (Ист-Вью)
4. Базы данных GaleGroup – <http://www.neicon.ru/res/gale.htm>
5. Федеральный портал Российское образование – [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242)
6. Каталог образовательных интернет-ресурсов – [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6)
7. Библиотека портала – [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242)
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
9. Гуманитарная электронная библиотека <http://www.lib.ua->

[ru.net/katalog/41.html](http://ru.net/katalog/41.html)

10. Библиотека Гумер – <http://www.gumer.info/>

11. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике –  
<http://studentam.net/content/category/1/2/5/>

12. Интернет библиотека электронных книг Elibrus –  
<http://elibrus.lgb.ru/psi.shtml>

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

В учебном процессе по дисциплине используются следующие информационно-справочные и поисковые системы, а также программное обеспечение и электронные библиотечные системы:

- Информационно-справочная система «Консультант плюс»;
- Информационно-справочная правовая система «Гарант»;
- Информационно-справочная система «Кодекс»;
- Поисковые системы: Google, Yandex;

*Программное обеспечение:*

- Операционная система Windows;
- Пакет прикладных программ Microsoft Office: Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point.

*Электронные библиотечные системы:*

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа  
URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- Электронно-библиотечная система Znanium.com – режим доступа  
URL: <http://www.znaniium.com>

## **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 и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

*Методические рекомендации студентам по подготовке домашних заданий*

1. Перед началом самостоятельной работы студентам следует рекомендовать изучить содержание основных видов заданий: их краткую характеристику, ориентировочные затраты времени на их подготовку, алгоритм действий и объем помощи преподавателя.

2. Все виды заданий могут быть обязательными или дополнительными.

3. Обязательные задания предлагаются преподавателем после изучения каждой темы. Они комментируются преподавателем, который сообщает требования по их выполнению, сроки исполнения, критерии оценки и пр.

4. Дополнительные задания являются заданиями по выбору студента. Студентам предоставляется возможность в зависимости от своих индивидуальных особенностей, склонностей по каждой теме выбрать из перечня то или иное задание так, чтобы оно не повторялось по другой теме и не дублировало форму обязательного задания.

5. Расчет объема часов самостоятельной работы по каждой теме складывается из суммы ориентировочных затрат времени на выполнение обязательных и выбранных студентами дополнительных заданий. При этом общий объем времени по каждой теме не должен быть менее количества часов, отведенных на ее изучение по тематическому плану.

6. Студенты должны ознакомиться с образцами выполнения заданий, критериями их оценки.

7. Студенты подбирают необходимую литературу, получая консультации преподавателя.

8. Студенты выполняют задания самостоятельной работы и сдают выполненные работы преподавателю, при необходимости представляя их результаты на практическом занятии.

9. Оценка выполненных заданий в баллах проставляется преподавателем в Таблице продвижения.

10. Итоговая сумма набранных студентом баллов, суммируясь с результатами оценки аудиторной работы, составит рейтинговый показатель студента, который может учитываться при проведении итогового контроля знаний по дисциплине.

Методические рекомендации по работе с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем видам занятий: семинарским,

практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками. Прежде чем приступить к освоению научной литературы, рекомендуется чтение учебников и учебных пособий.

Существует несколько методов работы с литературой. Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем. Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Во-вторых, план позволяет быстро и

глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании. В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное. В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д.

Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записей содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправданно с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким к дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме. Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т. е. без использования прямого цитирования. Исходя из сказанного, нетрудно выявить основное преимущество тезисов: они незаменимы для подготовки глубокой и всесторонней аргументации письменной работы любой сложности, а также для подготовки выступлений на защите, докладов и пр.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К



написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Характерной особенностью аннотации наряду с краткостью и обобщенностью ее содержания является и то, что пишется аннотация всегда после того, как (хотя бы в предварительном порядке) завершено ознакомление с содержанием исходного источника информации. Кроме того, пишется аннотация почти исключительно своими словами и лишь в крайне редких случаях содержит в себе небольшие выдержки оригинального текста.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Для работы над конспектом следует:

- определить структуру конспектируемого материала, чему в значительной мере способствует письменное ведение плана по ходу изучения оригинального текста;
- в соответствии со структурой конспекта произвести отбор и последующую запись наиболее существенного содержания оригинального текста – в форме цитат или в изложении, близком к оригиналу;

- выполнить анализ записей и на его основе – дополнение записей собственными замечаниями, соображениями, "фактурой", заимствованной из других источников и т. п. (располагать все это следует на полях тетради для записей или на отдельных листах-вкладках);
- завершить формулирование и запись выводов по каждой из частей оригинального текста, а также общих выводов.

Систематизация изученных источников позволяет повысить эффективность их анализа и обобщения. Итогом этой работы должна стать логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса.

Необходимо из всего материала выделить существующие точки зрения на проблему, проанализировать их, сравнить, дать им оценку.

Кстати, этой процедуре должны подвергаться и материалы из Интернета во избежание механического скачивания готовых текстов. В записях и конспектах студенту очень важно указывать названия источников, авторов, год издания. Это организует его, а главное, пригодится в последующем обучении. Безусловно, студент должен взять за правило активно работать с литературой в библиотеке используя, в том числе, их компьютерные возможности (электронная библиотека в сети Интернет).

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.

**Семинар-взаимообучение.** Студенты готовятся по 4-6 вопросам семинарского занятия. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

## **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; практические занятия проводятся в спортивных залах ДВФУ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 «Основы адаптивной физической культуры»**

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профиль «Физическая культура»**

**Форма подготовки: очная**

**Владивосток  
2019**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине  
(78 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение (час.)</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1-2 неделя	Подготовка к написанию эссе на тему «Понимание инвалидности».	5	Эссе (ПР-3)
2	3-6 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению Подготовка к Семинару-конференции	7	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4) Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
3	7-10 неделя	Подготовка к Семинару-конференции Подготовка к семинару-взаимообучению	7	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4) Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
4	11-12 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению	5	Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
5	13-18 неделя	Подготовка к коллоквиуму Подготовка к семинару-конференции Подготовка к семинару-взаимообучению	15	Коллоквиум (УО-2) Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4) Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
6	1-2 неделя	Подготовка к семинару-конференции	5	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
7	3-12 неделя	Подготовка к семинару-дискуссии	19	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах

				(УО-4)
8	13-14 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению	5	Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
9	15-16 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению	5	Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
10	17-18 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению	5	Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый учащимся без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредовано через специальные учебные материалы; неотъемлемое обязательное звено процесса обучения, предусматривающее прежде всего индивидуальную работу учащихся в соответствии с установкой преподавателя или учебника, программы обучения.

В современной дидактике самостоятельная работа студентов рассматривается, с одной стороны, как вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства, но под руководством преподавателя, а с другой – как средство вовлечения студентов в самостоятельную познавательную деятельность, формирования у них методов организации такой деятельности. Эффект от самостоятельной работы студентов можно получить только тогда, когда она организуется и реализуется в учебно-воспитательном процессе в качестве целостной системы, пронизывающей все этапы обучения студентов в вузе.

### **Общие рекомендации по самостоятельной работе студентов**

### **Цели организации самостоятельной работы:**

1. Овладения понятийным аппаратом изучаемого курса;
2. Самостоятельная проработка теоретических материалов;
3. Изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
4. Самопроверка полученных знаний и приобретённых исследовательских умений;
5. Подготовка к выполнению заданий (промежуточных, итоговых).

При изучении дисциплины и подготовке к практическим занятиям рекомендуется помимо конспектов лекций, использовать электронные версии федеральных законов, официальные документы (СНиП и рекомендации по проектированию) учебники и учебные пособия, а также официальные сайты, посвященные адаптивной физической культуре.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Изучение литературы следует начинать с основных рекомендуемых источников, приведенных в разделе «Список учебной литературы и информационно-методическое обеспечение дисциплины» настоящей рабочей программы. При этом полезно конспектировать литературу, делать выписки, сноски и т.д. Это помогает систематизировать и структурировать имеющийся материал. Кроме того такой подход дает возможность вычленять в тексте главное, что чрезвычайно важно при большом объеме используемой информации.

По изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. Подобная работа будет весьма полезной с точки зрения накопления материала для дальнейшей организации научной работы.

### **Рекомендации по работе в библиотеке**

Важным элементом самоподготовки является работа с библиотечным фондом ДВФУ. Студент может: а) получить книги на научном абонементе библиотеки для домашней работы в течение семестра; б) изучать литературу (учебники, журнальные и газетные статьи) в читальном зале; в) воспользоваться электронным каталогом; г) прибегнуть к литературе, имеющейся в методическом кабинете кафедры; д) прибегнуть, в случае необходимости получения сведений об источниках информации, к помощи библиотечных работников.

При пользовании библиотечным фондом рекомендуется использовать различные источники информации, но предпочтение следует отдавать научной литературе - монографиям, научным журналам. Могут понадобиться законодательные и нормативные документы.

Весь собранный материал следует систематизировать, сгруппировать по темам, вычленив ключевые проблемы, по возможности осуществить сравнительный анализ мнений различных авторов по существу изучаемых вопросов. Приветствуется умение студента обобщать материал, делать собственные выводы.

## **Рекомендации по изучению сайтов по темам дисциплины в сети**

### **Интернет**

Ресурсы Интернета являются одним из наиболее эффективных источников быстрого поиска необходимой информации.

Поиск информации можно осуществлять с помощью сайта ДВФУ. Для помощи студенту в самостоятельной работе в сети Интернет используются:

- Интернет-телефония;
- сайты периодических изданий (журналов и т.п.), официальных органов государственной власти, управления, отраслевых и специализированных организаций (институтов, центров и т.п.) и др.

### **Примерные вопросы для семинара-конференции:**



1. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?

2. Перечислить основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

3. Характеристика особенностей адаптированной физической культуры как учебной дисциплины.

4. Составить таблицу классификации видов реабилитации инвалидов.

5. Проследить взаимосвязь основных задач адаптивной физической культуры с традиционными задачами физической культуры.

6. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни», как они связаны с адаптивной физической культурой?

Вопросы к семинару-взаимообучению:

1. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?

2. Перечислить основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

3. Характеристика особенностей адаптированной физической культуры как учебной дисциплины.

4. Продемонстрируйте пространство научных проблем адаптивной физической культуры.

5. Основные направления, которые необходимо соблюдать при организации адаптивной физической культуры.

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 5 мин.

### **Самостоятельная работа №3**

Вопросы к семинару-конференции:

1. Характеристика адаптивного физического воспитания.

2. Характеристика адаптивной двигательной рекреации.

3. Характеристика адаптивного спорта.

4. Характеристика физической реабилитации.

5. Характеристика креативных и экстремальных видов двигательной активности.

*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)

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 5 мин.

**Самостоятельная работа №4**

Вопросы к семинару-конференции:

1. В чем различия между социализацией и воспитанием?
2. Как вы понимаете гуманизацию специального образования?
4. В чем заключаются педагогические функции в адаптивной физической культуре?
5. В чем заключаются социальные функции в адаптивной физической культуре?
6. Раскройте роль здоровья и физической подготовленности для инвалида в процессе освоения культурных общечеловеческих ценностей.
7. Определите и раскройте суть специально-методических принципов в адаптивной физической культуре.
8. Почему необходимо соблюдать специально-методические принципы 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)

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 7 мин.

### **Самостоятельная работа №5**

Вопросы к семинару-взаимообучения:

1. Какие две группы задач решает адаптивная физическая культура, в чем их сходство и различие?

2. Что относится к средствам адаптивной физической культуры, их классификация?

3. Раскройте значение естественно-средовых факторов в адаптивной физической культуре.

4. Приведите примеры классификации физических упражнений по 3-4 классификационным признакам.

5. Приведите примеры использования ходьбы для коррекции психических и физических способностей детей дошкольного и школьного возраста с нарушением в развитии.

6. Раскройте значение гигиенических факторов в адаптивной физической культуре.

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 5 мин.

### **Самостоятельная работа №6**

Вопросы для семинара-взаимообучения:

1. В чем сущность методического направления в адаптивной физической культуре?

2. Из каких групп состоит система методов воспитания личности?

3. Какие основные формы организации занятий в адаптивной физической культуре?
4. Что такое метод, методика, методическое направление, методический подход, методические приемы?
5. Какие методы педагогических воздействий вам знакомы?
6. Каковы нетрадиционные методы педагогической оценки в адаптивной физической культуре?
7. Как организуют занятия по физической реабилитации?
8. Какие формы организации рекреативных занятий вам известны?
9. Дайте характеристику методом формирования знаний в адаптивной физической культуре.
10. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре, краткая характеристика.
11. Планирование работы в адаптивной физической культуре.
12. Расскажите о методах организации взаимодействия педагога и занимающегося.
13. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
14. Приведите классификацию подвижных игр, применяемых в адаптивной физической культуре.
15. Тренировочные занятия и соревнования как основные формы организации занятий по адаптивному спорту.
16. Составьте примерное планирование занятий по адаптивной физической культуре.

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 5 мин.

### **Самостоятельная работа №7**

Вопросы к коллоквиуму:

1. В чем суть противоречия формирования сенсорной и моторной частей длительного действия?
2. В чем сходства и различия методов «пассивных движений» и физической помощи человека?
3. Дайте определение двигательной ошибке.
4. Что такое ориентировочная основа действия?
5. Что такое образ? Перечислите его основные свойства.
6. Каковы основные уровни образного отражения действительности в адаптивной физической культуре?
7. В чем суть противоречия формирования сенсорной и моторной частей двигательного действия? Каковы пути преодоления данного противоречия?
8. Перечислите основные методические принципы теоретической концепции «искусственная управляющая среда». В чем сходства и различия теории поэтапного формирования действий и понятий и концепции «искусственная управляющая среда»?
9. Как соотносятся между собой приемы физической помощи и страховки? Какие приемы физической помощи вам известны?
10. Какие приемы физической помощи, оказываемой педагогом с помощью технических средств, вам известны?

### **Самостоятельная работа №8**

Вопросы для семинара-конференции:

1. Принципы развития физической способностей.
2. Компоненты физической нагрузки.
3. Средства и методы развития гибкости в адаптивной физической культуре.
4. Средства и методы развития силовых способностей в адаптивной физической культуре.

5. Средства и методы развития выносливости в адаптивной физической культуре.

6. Средства и методы развития координационных способностей в адаптивной физической культуре.

7. Средства и методы развития скоростных способностей в адаптивной физической культуре.

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 7 мин.

### **Самостоятельная работа №9**

Вопросы для подготовки к семинару-взаимообучению:

1. Какие методы исследования врачебно-педагогического контроля проводятся с занимающимися адаптивной физической культурой?

2. Перечислить абсолютные противопоказания адаптивной физической культуры.

3. Перечислить относительные противопоказания, требующие специального внимания на занятиях по адаптивной физической культуре.

4. Что такое не адекватная нагрузка?

5. Последствия неадекватных нагрузок для занимающихся адаптивной физической культурой.

6. Почему необходимо осуществлять медико-санитарное обеспечение всех мероприятий в адаптивной физической культуре?

7. Как проверить уровень функциональной подготовленности инвалидов для занятий адаптивной физической культурой?

8. В чем заключается самоконтроль для занимающихся адаптивной физической культуры?

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 5 мин.

## **Самостоятельная работа №10**

Вопросы семинара-конференции:

1. Характеристика физических упражнений.
2. Дополнительные средства адаптивной физической культуры.
3. Анализ программ по адаптивному физическому воспитанию.
4. Классификационные признаки подвижных игр для инвалидов.
5. Адаптивная физическая культура в системе специального образования.
6. Формы занятий различными видами адаптивной физической культурой.

*Методические рекомендации*

Время доклада не более 7 мин.

### **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**

Критерии оценки самостоятельной работы студентов:

- уровень освоения студентом учебного материала.
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических, ситуационных задач.
- сформированность общеучебных умений
- обоснованность и четкость изложения ответа
- оформление материала в соответствии с требованиями
- уровень самостоятельности студента при выполнении самостоятельной работы.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

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



- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов по каждому виду задания студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70-89% от максимального количества баллов («5 баллов») 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 («4 балла») 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 («3 балла») 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.



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

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Основы адаптивной физической культуры»  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физическая культура»  
Форма подготовки: очная

**Владивосток**  
**2019**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>ПК-2</b> Способен применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знает	- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей, качеств и двигательных умений обучающихся; - средства и методы развития и коррекции физических способностей с учетом пола и возраста обучающихся.
	Умеет	- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности обучающихся в различные периоды возрастного развития; - составлять индивидуальные программы для коррекции физического состояния обучающихся
	Владеет	средствами, методами и приемами коррекции состояния обучающихся в процессе двигательной деятельности, с учетом возраста и пола.

№ п/п	Контролируемые модули / разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры, история ее становления и развития. Тема 2. Предмет, цель и задачи адаптивной физической культуры	ПК-2	Знает: - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей, качеств и двигательных умений обучающихся; - средства и методы развития и коррекции физических способностей с учетом пола и возраста обучающихся. Умеет: - определять функциональное состояние,	Семинар-конференция (УО-4) Семинар-взаимообучение (УО-4) Эссе (ПР-3)	Вопросы зачету 1-17

	<p>Тема 3. Основные виды адаптивной физической культуры.</p> <p>Тема 4. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>Тема 5. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры</p>		<p>физическое развитие и уровень подготовленности обучающихся в различные периоды возрастного развития;</p> <p>- составлять индивидуальные программы для коррекции физического состояния обучающихся</p> <p>Владеет средствами, методами и приемами коррекции состояния обучающихся в процессе двигательной деятельности, с учетом возраста и пола.</p>		
2	<p>Тема 6. Функции адаптивной физической культуры</p> <p>Тема 7. Принципы адаптивной физической культуры</p> <p>Тема 8. Средства адаптивной физической культуры.</p> <p>Тема 9. Методы и формы адаптивной физической культуры.</p>	ПК-2	<p>Знает:</p> <p>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей, качеств и двигательных умений обучающихся;</p> <p>- средства и методы развития и коррекции физических способностей с учетом пола и возраста обучающихся.</p> <p>Умеет:</p> <p>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности обучающихся в различные периоды возрастного развития;</p> <p>- составлять индивидуальные программы для коррекции физического состояния обучающихся</p> <p>Владеет средствами, методами и приемами коррекции состояния обучающихся в процессе двигательной деятельности, с учетом возраста и пола.</p>	<p>Семинар-конференция (УО-4)</p> <p>Семинар-взаимообучение (УО-4)</p> <p>Тест (ПР-1)</p>	<p>Вопросы к зачету 18-36</p>

