



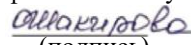
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)  
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

  
(подпись)

Стеблий Т.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента  
физической культуры и спорта  
  
(подпись) Шакирова О.В.

«07» декабря 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Адаптивная физическая культура  
**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
профиль «Физическая культура»  
**Форма подготовки: очная**

курс 4 семестр 8  
лекции 20 час.  
практические занятия 20 час.  
лабораторные работы 00 час.  
в том числе с использованием МАО лек. 00 / пр. 00 /лаб. 00 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 116 час.  
в том числе с использованием МАО 00 час.  
самостоятельная работа 104 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 РФ от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 4 от «07» декабря 2021 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.  
Составитель: канд. пед. наук, доцент Стеблий Т.В.

Владивосток  
2021

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_
2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_
3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_
4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_
5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель:**

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.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют формирование следующих компетенций.

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся
		ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ.	ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.
Рекреационный	ПК -3 Способен осуществлять организационно-педагогическое обеспечение рекреационной деятельности с учётом возраста и особенностей занимающихся.	ПК-3.2 Разрабатывает предложения по развитию рекреационной деятельности в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную теорию спортивной подготовки, тренировочного процесса; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.
	Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок.
	Имеет опыт планирования образовательного процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.	Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся.
	Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов подготовленности занимающихся.
ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.	Знает концепции, современные подходы и методики физического воспитания, планирования и организации специализированного образовательного процесса с учетом специфики состава обучающихся.
	Умеет использовать средства, методы, методические приемы физического воспитания с учетом особенностей различного контингента занимающихся.
	Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями.
ПК-3.2 Разрабатывает предложения по развитию рекреационной деятельности в организации, осуществляющей образовательную деятельность.	Знает: значение и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в формировании основ здорового образа жизни лиц различного социального статуса; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, отдыха и активного досуга в организациях различного типа.
	Имеет опыт использования современных подходов при разработке предложений по развитию рекреационной деятельности в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

## 2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачётных единицы (144 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура» являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
ОК	Онлайн курс
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

3	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	
1	Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры, история ее становления и развития	8	4	-	4	-	10	-	УО-4 ПР-3 ПР-13 Зачет
2	Тема 2. Предмет, цель и задачи адаптивной физической культуры	8	2	-	2	-	-	-	
3	Тема 3. Основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры	8	2	-	2	-	-	-	
4	Тема 4. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья	8	2	-	2	-	-	-	

5	Тема 5. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры	8	2	-	2	-	-	-
6	Тема 6. Функции адаптивной физической культуры	8	2	-	-	-	-	-
7	Тема 7. Принципы адаптивной физической культуры	8	2	-	2	-	-	-
8	Тема 8. Средства адаптивной физической культуры	8	2	-	2	-	-	-
9	Тема 9. Методы и формы адаптивной физической культуры	8	2	-	2	-	-	-
10	Итого:		20	-	20	-	104	-

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

(20 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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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.

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

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

#### **Занятие 1. Понимание инвалидности (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).**

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).**

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).**

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. Общепедагогические принципы адаптивной физической культуры.

6. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

#### **Занятие 5. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры (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).**

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).**

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).**

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).**

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).**

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.

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

### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине (104 часа)**

<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».	7	Эссе (ПР-3)
2	3-6 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению Подготовка к Семинару-конференции	10	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	10	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	7	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	10	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
7	3-12 неделя	Подготовка к семинару- дискуссии	15	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
8	13-14 неделя	Подготовка к семинару- взаимообучению	10	Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
9	15-16 неделя	Подготовка к семинару- взаимообучению	10	Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
10	17-18 неделя	Подготовка к семинару- взаимообучению	10	Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)

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

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 является то, что 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, вычленить 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 работы.

## **VI. 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 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 Тема 6. Функции адаптивной физической культуры Тема 7. Принципы адаптивной физической культуры	ПК-1 ПК-2 ПК-3	<p>ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся</p> <p>ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.</p> <p>ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.</p> <p>ПК-3.2 Разрабатывает предложения по развитию рекреационной деятельности в организации, осуществляющей образовательную деятельность.</p>	Семинар-конференция (УО-4) Семинар-взаимообучение (УО-4) Эссе (ПР-3)	Вопросы зачету 1-17
				Тест (ПР-1)	Вопросы к зачету 18-36

	Тема 8. Средства адаптивной физической культуры. Тема 9. Методы и формы адаптивной физической культуры.				
--	--	--	--	--	--

## **VII. 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, 2018.— 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, 2017. – 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, 2019.



— 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, 2017. — 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, 2018. — 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>

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 Znaniun.com – режим доступа  
URL: <http://www.znaniun.com>

## **VIII. 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.

## **IX. 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.

## X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ 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 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 Тема 6. Функции адаптивной физической культуры	ПК-1 ПК-2 ПК-3	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся  ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.  ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.  ПК-3.2 Разрабатывает предложения по развитию рекреационной деятельности в организации, осуществляющей	Семинар-конференция (УО-4) Семинар-взаимообучение (УО-4) Эссе (ПР-3)	Вопросы зачету 1-17
				Тест (ПР-1)	Вопросы к зачету 18-36

	культуры Тема 7. Принципы адаптивной физической культуры Тема 8. Средства адаптивной физической культуры. Тема 9. Методы и формы адаптивной физической культуры.		образовательную деятельность.		
--	--	--	----------------------------------	--	--

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

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Основы адаптивной физической культуры» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета**.

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

#### **Характеристика зачета**

**Зачет** – результат текущей и промежуточной аттестации магистранта, успешно освоившего основные темы курса, регулярно посещающего аудиторные занятия; системно и удовлетворительно выполняющего самостоятельную работу.

## Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1. Основные виды адаптивной физической культуры и их краткая характеристика.
2. Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры.
3. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
4. Средства адаптивной физической культуры.
5. Методы адаптивной физической культуры.
6. Задачи и содержание физической и психологической реабилитации.
7. Адаптивная физическая культура – составная часть комплексной реабилитации инвалидов.
8. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Задачи и содержание физической и психологической реабилитации.
10. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, её роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
11. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре, требования к профессиональным и личностным качествам.
12. Основные виды адаптивной физической культуры, критерии выделения основных видов адаптивной физической культуре.
13. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты адаптивного физического воспитания.
14. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
15. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты адаптивного спорта.
16. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты физической реабилитации.

17. Цели, задачи, основные принципы и отличительные черты креативных и экстремальных видов двигательной активности.
18. Характеристика функций адаптивной физической культуры.
19. Педагогические функции адаптивной физической культуры.
20. Социальные функции адаптивной физической культуры.
21. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
22. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
23. Принципы адаптивной физической культуры.
24. Общесметодические принципы адаптивной физической культуры.
25. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
26. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Средства адаптивной физической культуры.
28. Классификация физических упражнений в адаптивной физической культуре.
29. Классификация подвижных игр в адаптивной физической культуре.
30. Подготовка, организация и нагрузка в подвижных играх.
31. Метод, методика, методическое направление, методический подход, методические приемы в адаптивной физической культуре.
32. Методы формирования знаний в адаптивной физической культуре.
33. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
34. Методы развития физических способностей.
35. Формы организации адаптивной физической культуры.
36. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культуры.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете  
по дисциплине «Основы адаптивной физической культуры»**

<b>Баллы</b>	<b>Оценка зачета</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
--------------	----------------------	---

100-86	«зачтено»	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.
85-56	«зачтено»	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.
55-45	«зачтено»	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.
Ниже 45	«не зачтено»	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 «Теория и методология адаптивной физической культуры и ее видов» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Теория и методология адаптивной физической культуры и ее видов» 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**

**Коллоквиум (УО–2)** – средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

Вопросы к коллоквиуму:

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 адаптивной физической культуре.

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

Перечень тем для обсуждения:



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.
7. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культуры.
8. Педагогические функции адаптивной физической культуры.
9. Социальные функции адаптивной физической культуры.
10. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
11. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
12. Общесметодические принципы адаптивной физической культуры.
13. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
14. Закономерности развития двигательных способностей.
15. Физическая нагрузка как структурная основа развития и совершенствования двигательных способностей.
16. Направленное развитие гибкости в адаптивной физической культуре.

17. Направленное развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.

18. Направленное развитие выносливости в адаптивной физической культуре.

19. Направленное развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.

20. Направленное развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.

21. Средства и формы адаптивного физического воспитания.

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

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

24. Особенности организации занятий адаптивным физическим воспитанием.

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

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

Перечень дискуссионных тем:

1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха.
2. Взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов.
3. Характеристика детей с нарушением слуха.

4. Методика занятий физическими упражнениями с детьми имеющие нарушения слуха.

5. Методика начального обучения плаванию слабослышащих детей.

6. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей.

7. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью.

8. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью, двигательные способности детей с умственной отсталостью.

9. Основные и специфические задачи адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью.

10. Средства адаптивной физической культуры.

11. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

12. Понятие о ДЦП, сопутствующие заболевания и вторичные нарушения.

13. Речевые и психические отклонения, двигательные нарушения при детском церебральном параличе с поражением спинного мозга.

14. АФВ в дошкольном и школьном возрасте, нетрадиционные формы занятия при детском церебральном параличе с поражением спинного мозга.

15. Врожденные пороки развития конечностей. Методика АФК детей различного возраста.

16. Анатомо-функциональные особенности культи конечностей у детей.

17. Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.

18. Особенности психического и физического развития детей с нарушением зрения.

19. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.

20. Задачи, средства адаптивного физического воспитания у детей с нарушением зрения.

21. Показания и противопоказания занятий адаптивной физической культурой детей с нарушением зрения.

22. Профилактика нарушений зрения средствами адаптивной физической культуры.

**Семинар-взаимообучение (УО–4)** – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

Перечень тем:

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.
7. Педагогические задачи адаптивной физической культуры.
8. Средства адаптивной физической культуры.

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

10. 4.Значение гигиенических факторов в адаптивной физической культуре.

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

12. Методы формирования знаний.

13. Методы обучения двигательным действиям.

14. Методы развития физических качеств и способностей.

15. Методы воспитания личности.

16. Форма организации адаптивной физической культуры.

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

18. Показания и противопоказание для занятий адаптивной физической культурой.

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

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

21. Педагогический контроль за занимающимися адаптивной физической культурой.

22. Спортивно-медицинская классификации инвалидов с различными поражениями.

23. Планирование процесса занятий адаптивной физической культурой.

24. Понятие адаптивной двигательной рекреации.

25. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

26. Цель и задачи адаптивной двигательной рекреации.
27. Ведущие принципы и функции адаптивной двигательной рекреации.
28. Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации.
29. Классификация и систематизация условий проведения занятия по адаптивной двигательной рекреации.
30. Отличительные черты адаптивного спорта.
31. Цель и задачи адаптивного спорта.
32. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.
33. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.
34. Допинг-контроль в адаптивном спорте.
35. Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.
36. Цель и задачи креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.
37. Ведущие функции и принципы креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.
38. Методика проведения занятий по креативным видам адаптивной физической культуры.
39. Методика проведения занятий по экстремальным видам адаптивной физической культуры.

### **Критерии оценки написания докладов:**

✓ «Отлично» выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой

области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

✓ «Хорошо» - работа 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. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

✓ «Удовлетворительно» – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

✓ «Неудовлетворительно», 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 в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Тематика 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).

### **Критерии оценивания эссе.**

<b>Критерий</b>	<b>Требования</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
<b>Знание и понимание теоретического материала.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</li> <li>- используемые понятия строго соответствуют теме;</li> </ul>	20 баллов
<b>Анализ и оценка информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно применяет категории анализа;</li> <li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li> <li>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</li> <li>- диапазон используемого информационного пространства (участник использует большое количество различных источников информации);</li> <li>- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;</li> <li>- дает личную оценку проблеме;</li> </ul>	40 баллов
<b>Построение суждений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ясность и четкость изложения;</li> <li>- логика структурирования доказательств</li> <li>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</li> <li>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.</li> <li>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</li> </ul>	30 баллов
<b>Оформление работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;</li> <li>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;</li> <li>- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;</li> <li>- соответствие формальным требованиям.</li> </ul>	10 баллов



**Тестовые задания**  
**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по выполнению тестовых заданий**

Вам предлагаются тестовые задания, соответствующие учебному материалу дисциплины «Теория и методология адаптивной физической культуры и ее видов»

К заданиям закрытой формы предложено по 4 варианта ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также ответы частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который по Вашему мнению является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Если бланк ответов не используется, на отдельном листе напишите свою фамилию, имя, отчество, группу. Ниже отмечайте выбранные Вами ответы. Например, если Вы на первый вопрос выбрали ответ «а», то запишите «1.-а».

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

**1. Приоритет цели обучения двигательным действиям в большей степени смещен к результату в следующих видах АФК: ...**

- а.** креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках
- б.** адаптивном спорте
- в.** экстремальных видах двигательной активности
- г.** адаптивной двигательной рекреации

**2. Приоритет цели обучения отдан процессу освоения двигательным действием в следующих видах АФК: ...**

- а.** адаптивной физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках
- б.** адаптивном физическом воспитании, физической реабилитации, адаптивном спорте, экстремальных видах двигательной активности

в. адаптивном спорте, экстремальных видах двигательной активности, адаптивной двигательной рекреации

г. креативных телесно-ориентированных практиках, адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации

### **3. Перечислите этапы формирования действий и понятий.**

а. Этапы формирования схемы ООД, действия в материальной форме, усвоения действия в форме внешней речи, затем «беззвучно» и в форме внутренней речи

б. Этапы формирования ориентировочной основы действия (знакомство с ситуацией, осознание задач, структуры действия и возможности его выполнения)

в. На этапе формирования действия в материальной форме, понятия, которые следует усвоить, предъявлены уже как вещи и воспринимаются органами чувств

г. Этапы усвоения действия относятся к ориентировочной части, исполнительная часть всегда материальна и развернута

### **4. Ориентировочная основа действия, это ...**

а. образ системы условий (образ действия, образ среды) выполнения действия

б. понятия, воспринимаемые органами чувств (зрение, осязание, мышцы)

в. внутренний динамический стереотип действия

г. действие, оформленное словесно, терминологически с помощью речи

### **5. Автором теории поэтапного формирования действий и понятий является ...**

а. В.Н. Платонов

б. П.Ф. Лесгафт

в. Л.С. Выготский

г. П.Я. Гальперин

### **6. «Образ», это ...**

а. звено в цепи познавательных процессов

б. регулятор предметных действий

в. отражение объективной реальности

г. предмет, существующий вне сознания

### **7. Особенности этапа «чистого» перцептивного обучения в процессе формирования действия заключаются в ...**

а. отсутствии словесного сопровождения

б. отсутствии моторного компонента действия

в. принудительном ограничении движений

г. выполнении действия по частям

### **8. Метод принудительного воздействия на звенья тела человека более всего используется в ...**

а. адаптивной физической рекреации

б. адаптивной физической реабилитации

- в. экстремальных видах двигательной активности
- г. креативных телесно-ориентированных практиках

**9. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом, на практике реализуется при помощи ...**

- а. тренажеров, перемещающих звенья тела человека по эталонной программе
- б. физической нагрузки, учитывающей уровень физической подготовленности
- в. подготовительных и подводящих упражнений
- г. восстановительных мероприятий, проводящихся после каждой нагрузки

**10. Центральный принцип «искусственной управляющей среды», заключающийся в установке ритмо-скоростной основы будущего двигательного навыка, реализуется за счет ...**

- а. использования музыкального сопровождения
- б. оказания помощи со стороны учителя, тренера, методиста
- в. использования в занятиях звуколидеров, темполидеров и метрономов
- г. использования тренажерных устройств с заданными характеристиками

**11. Согласно какой концепции формирования двигательного действия, эталонная временная компонента должна закладываться с самого начала за счет широкого применения тренажеров, образующих «энергосилового каркас» и обеспечивающий дозированную помощь занимающимся?**

- а. Формирование двигательного действия «с заданным результатом»
- б. Создание «ситуации успеха»
- в. «Искусственная управляющая среда»
- г. Концепция «зоны актуального развития»

**12. Императивными называются ...**

- а. тренажеры, управляющие суставными движениями
- б. комплексные тренажерные стенды
- в. активные экзоскелетоны
- г. антропоморфные механизмы

**13. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в АФК: ...**

- а. создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся
- б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения
- в. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной»

техники действия

г. создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся

**14. Средство материально-технического обеспечения учебного процесса, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей человека, соответствующих требованиям его будущей деятельности, называется \_\_\_\_\_**

**15. Все тренажеры, применяемые в физической культуре, можно разделить в зависимости от природы объектов, которые моделируются с их помощью, на три крупных класса: .**

а. воспроизводящие действия партнеров, соперников и других объектов

б. моделирующие средства передвижения, предметы, условия

в. моделирующие объекты социальной природы, живой и неживой природы

г. комбинированного, специализированного, сопряженного воздействий

**16. В соответствии со способами воздействия искусственных условий на человека, разделите тренажеры, применяемые в АФК, на уровни:**

а. тренажеры на развитие силы, выносливости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей

б. тренажеры, которые «облегчают», «стимулируют», «направляют» действия; «помогают», «управляют» перемещением звеньев, «посылают команды» мышцам

в. тренажеры на мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы ног, спины, для развития мышц брюшного пресса

г. тренажеры, имитирующие циклические виды спорта (беговые дорожки, велотренажеры, гребные тренажеры), ациклические движения (комплексы)

**17. Как классифицируются в АФК тренажеры по степени реализации с их помощью обратной связи и автоматизации процессов управления искусственными условиями?**

а. Тренажеры, обеспечивающие срочную и текущую информацию о движениях и ошибках; адаптацию искусственных условий к действиям занимающегося

б. Тренажерные устройства с быстродействующими ЭВМ блоками собственных устройств, звуко- и светолидерами

в. Тренажеры, имитирующие циклические виды спорта (беговые дорожки, велотренажеры, гребные тренажеры), ациклические движения (комплексы)

г. Тренажеры, которые «облегчают», «стимулируют», «направляют» действия; «помогают», «управляют» перемещением звеньев,

«посылают команды» мышцам

**18. Основная цель страховки при выполнении двигательного действия заключается в**

- а. обеспечении безопасности на занятиях (предупреждение травм)
- б. обеспечении санитарно-гигиенических условий на занятиях
- в. правильном расположении спортивных снарядов в зале
- г. обеспечении дисциплины на занятии

**19. Перечислите основные приемы физической помощи: ...**

- а. проводка, фиксация, подталкивание, поддержка, подкрутка
- б. использование «лонжи»: неподвижной, подвижной, комбинированной
- в. помощь с перемещениями (значительными и нет) и без перемещений
- г. помощь с усилиями и без них, на спортивном снаряде и вне снаряда

**20. При обучении двигательным действиям в АФК необходимо учитывать три группы факторов: ...**

- а. кинематические и динамические характеристики действия, программу вращения тела, ограничения двигательной сферы занимающегося, особенности дефекта
- б. эталонную ориентировочную основу двигательного действия, программу перемещения общего центра масс, уровень физической подготовленности
- в. программу изменения суставных движений, диапазоны допустимых отклонений от эталонной программы, особенности физического развития занимающихся
- г. потребности и мотивы занимающихся, особенности двигательного действия, особенности занимающихся, которые будут осваивать действие

**21. Ведущим в развитии физических способностей является фактор**

- а. этапности
- б. движения
- в. неравномерности
- г. обратимости

**22. Какой закономерности развития физических способностей более всего присущ эффект сопряженного воздействия?**

- а. Зависимости развития физических способностей от двигательных режимов
- б. Неравномерности и гетерохронности развития физических способностей
- в. Единству и взаимосвязи между умениями и физическими способностями
- г. Обратимости показателей развития физических способностей

**23. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...**

- а. недовосстановления работоспособности
- б. полного восстановления работоспособности
- в. сверхвосстановления
- г. повышенной работоспособности

**24. При выполнении повторной нагрузки на фазе сверхвосстановления развиваются следующие физические способности: ...**

- а. координационные и скоростно-силовые способности
- б. силовые, подвижность в суставах, выносливость
- в. скоростные и силовые способности, специальная выносливость
- г. общая выносливость и координационные способности

**25. В основе этапов развития физических способностей лежат ...**

- а. восстановительные процессы
- б. процессы возбуждения и торможения
- в. приспособительные реакции организма
- г. обменные процессы

**26. В основе неравномерности и гетерохронности развития физических способностей лежат ...**

- а. биологические ритмы
- б. сенситивные периоды
- в. этапы онтогенетического развития
- г. период полового созревания

**27. Наибольшую тенденцию к регрессу, обратимости, возвращению к исходному уровню в результате детренированности, имеют следующие физические способности: ...**

- а. выносливость
- б. координационные
- в. силовые
- г. скоростные

**28. Направленное развитие одной физической способности, повлекшее за собой позитивные изменения другой, называется .**

- а. переносом физических качеств
- б. отрицательным переносом
- в. положительным переносом
- г. кумулятивным эффектом

**29. Явление, когда развитие одного физического качества тормозит развитие другого, называется переносом ...**

- а. отрицательным
- б. опосредованным
- в. разнородным
- г. односторонним

**30. Перечислите основные принципы развития физических способностей в адаптивной физической культуре: ...**

а. сопряженного развития координационных и кондиционных способностей; адекватности, оптимальности, вариативности воздействий; диагностики

б. доступности, наглядности, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий, научности

в. сознательности и активности, систематичности, постепенности, учета возрастных особенностей и физической подготовленности

г. прочности, дифференциации и индивидуализации, доступности, прочности, систематичности

**31. Упражнения, направленные на развитие силы, делятся на три группы: ...**

а. упражнения основной гимнастики, корригирующие силовые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения

б. упражнения с преодолением массы собственного тела, с внешним сопротивлением, упражнения в изометрическом режиме

в. фантомно-импульсивная гимнастика, пауэрлифтинг, армрестлинг

г. упражнения с самосопротивлением, с сопротивлением в виде эспандеров, резиновых колец, амортизаторов, упражнения на тренажерах

**32. Методика развития мышечной силы у лиц с ограниченными возможностями реализуется в следующих направлениях: ...**

а. достаточно полное развитие всех мышечных групп

б. формирование компенсаторных механизмов, применительно к деятельности

в. нормализация веса и коррекция телосложения

г. общая и специальная силовая подготовка

**33. Быстрота двигательной реакции теснейшим образом связана с ...**

а. силовыми способностями

б. выносливостью

в. координационными способностями

г. подвижностью в суставах

**34. Для комплексного развития скоростных способностей в АФК используются следующие методы: ...**

а. метание набивных мячей на дальность, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине

б. плавание только руками, только ногами, с гидротормозом

в. соревнования и спарринги, повторное выполнение части соревновательного упражнения с максимальной скоростью, то же в усложненных условиях

г. поднимание предельного веса, прыжки и спрыгивания с высоты

**35. Способностью выполнять работу заданной интенсивности и преодолевать утомление в конкретном виде деятельности, характеризуется выносливостью ...**

а. специальная

б. общая

в. скоростная

г. силовая

**36. Для развития общей выносливости в АФК чаще всего используется**

метод ...

- а. равномерный
- б. повторный
- в. переменный
- г. интервальный

**37. При выполнении нагрузок, рекомендуемых лицам с ограниченными возможностями для развития общей выносливости, не должны превышать значения ЧСС в ...**

- а. 170-180 уд./мин.
- б. 150-160 уд./мин.
- в. 100-110 уд./мин.
- г. 200-220 уд./мин.

**38. Какой вид выносливости проявляется в случае функционирования в работе более 2/3 всех мышц?**

- а. Локальная
- б. Региональная
- в. Тотальная
- г. Общая

**39. Практически в каждом виде адаптивного спорта реализуется выносливость ...**

- а. скоростно-силовая
- б. силовая
- в. скоростная
- г. координационная

**40. Назовите основные методы развития скоростно-силовой выносливости: ...**

- а. «Фляшинг», «крампинг», «читтинг»
- б. равномерный и переменный
- в. интервальный и игровой
- г. метод повторных и метод динамических усилий

**41. Способность достигать максимальной амплитуды движений за счет действия посторонних сил, называется гибкостью ...**

- а. пассивной
- б. активной
- в. Общей
- г. специальной

**42. Специальная гибкость при работе с лицами, имеющими отклонения в развитии, реализуется в ...**

- а. адаптивной двигательной рекреации и адаптивном физическом воспитании
- б. адаптивном спорте и ЛФК
- в. экстремальных видах двигательной активности и физической реабилитации
- г. креативных видах телесно-ориентированных практик и ЛФК

**43. В развитии гибкости у инвалидов с нарушениями функций спинного**



**мозга В.Г. Григоренко и Б.В. Сермеев выделяют этапы: ...**

**а.** суставной гимнастики, специального развития подвижности в суставах, поддержания подвижности в суставах

**б.** повышения общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах и укрепления самих суставов

**в.** развития максимальной амплитуды в тех движениях, которые способствуют быстрому и качественному овладению базовыми двигательными действиями

**г.** функциональной подготовки мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных свойств и создания прочности мышц и связок

**44. В работе с инвалидами, имеющими нарушения функции спинного мозга, используются два основных метода развития гибкости: ...**

**а.** тотальный и региональный

**б.** повторный и равномерный

**в.** локальный и интегральный

**г.** переменный и интервальный

**45. Как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей, в программах физического воспитания специальных (коррекционных) школ рассматриваются ...**

**а.** скоростно-силовые способности

**б.** координационные способности

**в.** выносливость

**г.** гибкость

**46. Способность воспроизводить тонкие движения кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей, принято называть ...**

**а.** ритмичностью движений

**б.** координацией движений

**в.** точностью мелкой моторики

**г.** ориентировкой в пространстве

**47. Способность отвечать движением на различные внешние сигналы, перестраивать движение в изменяющихся условиях, характеризует ...**

**а.** дифференцирование усилий

**б.** ориентировку в пространстве

**в.** ритмичность движений

**г.** быстроту реагирования

**48. Какая составляющая координационных способностей является комплексной характеристикой, отражающей точность оценивания, отмеривания и воспроизведения заданных параметров движения?**

**а.** Дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма

**б.** Точность мелкой моторики

**в.** Координация движений

**г.** Равновесие

**49. Способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц называется ...**

- а. расслаблением
- б. ритмичностью движений
- в. дифференцированием усилий
- г. равновесием

**50. Назовите один из основных методических подходов коррекции тяжелых речевых нарушений: ...**

- а. общее физическое развитие
- б. развитие мелкой моторики
- в. развитие способности к расслаблению мышц
- г. развитие способности к усвоению ритма

**51. В соответствии с существующей Программой комплексного тестирования, у школьников с нарушениями речи, слуха и интеллекта контролируется способность ...**

- а. к воспроизведению пространственных параметров движений и способность к воспроизведению временных параметров
- б. усвоения ритма движений и способность к быстрому реагированию
- в. реагирующая и кинестетическая, способность к сохранению равновесия и ориентации в пространстве
- г. к оцениванию ритмических параметров движения и способность к статическому и динамическому равновесию

**52. Большинство сенситивных периодов развития базовых координационных**

**способностей у школьников с нарушениями речи, слуха и интеллекта приходятся на ...**

- а. 13-15 лет
- б. 7-9 лет
- в. 14-17 лет
- г. 9-12 лет

**53. Целенаправленной педагогической коррекции и совершенствованию у школьников с нарушениями речи, слуха и интеллекта наиболее подвержены способность к ...**

- а. усвоению ритмичности движений
- б. расслаблению мышц, статическая и кинестетическая способность
- в. быстрому реагированию и развитие мелкой моторики
- г. сохранению равновесия, ориентировочная и дифференцировочная способность

**54. При оценивании способности к ориентации в пространстве используются следующие тесты: ...**

- а. «слаломный бег», «попадание в цель», «набивание мяча», теппинг-тест
- б. «ловля линейки», «фламинго», «челночный бег», прыжок в длину с места
- в. бег на 30 метров, эстафеты, удары мяча об пол, в стену, ловля

г. «проба Ромберга», «аист», «пяточно-носочная» поза, ходьба по скамейке

55. Назовите три основные группы факторов, определяющих стратегию обучения: ...

а. потребностно-мотивационные особенности; свойства, особенности самих двигательных действий; особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья

б. приоритет целей; подбор средств и методов; структура процесса обучения

в. особенности занимающихся (основной дефект); сопутствующие заболевания; вторичные отклонения

г. основные характеристики действия (временные, силовые, пространственные); производные характеристики (скорость, ритм, темп); точность воспроизведения

56. Ученик знакомится с ситуацией, осознает задачу, уясняет логическую структуру действия и возможности его осуществления на этапе ..

а. формирования действия в материальной форме

б. формирования схемы ориентировочной основы действия

в. усвоения действия в форме внутренней речи

г. усвоения действия в форме внешней (громкой) речи

57. При формировании двигательного действия, завершающим является этап ...

а. усвоения действия в форме внутренней речи

б. формирования схемы ориентировочной основы действия

в. формирования действия в материальной форме

г. усвоения действия в форме внешней речи про себя (беззвучно)

58. Готовность педагога осуществить самые разнообразные приемы физической помощи для обеспечения безопасности в процессе выполнения занимающимся двигательного действия, называется .

а. проводкой

б. поддержкой

в. страховкой

г. фиксацией

59. В развитии физических способностей можно условно выделить следующие этапы: ...

а. возбуждение соответствующих афферентных и моторных центров; мобилизация скелетных мышц, кровообращения и дыхания

б. подкрепление и тренировка; многократно повторяющиеся воздействия; повышение утилизации кислорода и оптимизация процессов восстановления

в. повышенного уровня развития; достижения максимальных показателей; снижения уровня их развития

г. формирование эффективной структуры движений; повышение скорости произвольного расслабления мышц; ускорение процессов вработывания

**60. Перечислите основные принципы развития физических способностей: ...**

**а.** оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств и способностей

**б.** ориентация не на усредненные, а на индивидуальные показатели, позволяющие определить зоны ближайшего развития для каждого ребенка

**в.** сопряженное развитие координационных и кондиционных способностей; возрастная адекватность, оптимальность, вариативность воздействий; диагностика

**г.** оптимальная мера воздействия физической нагрузки на организм, стимуляция адаптационных и компенсаторных процессов

**Критерии оценки:**

Оцениваемый показатель	Кол-во баллов, обеспечивающих получение:		
	Оценки		
	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	От 61 % до 75 %	От 76 % до 85 %	От 86 % до 100 %
Количество тестовых заданий:			
25	От 12 до 15	От 16 до 17	От 18 до 25

**Критерии оценивания тестов:**

1. Общая сумма баллов, которая может быть получена за аттестационный тест соответствует количеству тестовых заданий.

2. За каждое правильно решенное тестовое задание присваивается по 1 баллу.

3. Если правильных ответов в тестовом задании более одного, то количество баллов, получаемых студентом за не полностью решенный тест рассчитывается по формуле:

$$\text{Балл за тестовое задание} = (П / (Н + ОП)),$$

где П – количество правильных вариантов, отмеченных студентом, Н – количество неверно отмеченных вариантов, ОП – общее количество правильных вариантов ответа в тесте.

4. Если в тестовом задании нужно закончить фразу, то такое задание оценивается только при полностью правильном их решении, в противном случае баллы за них не начисляются.

5. Время, отводимое на написание теста, составляет 30 минут.

6. В ситуации, когда студент забыл написать в листе ответов свою фамилию, имя, отчество, номер группы, номер варианта теста, дисциплину или дату – тест считается невыполненным.

7. Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются студентом разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается невыполненным.