

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.08.2026 16:54:57
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано
деканом факультета физической культуры
и спорта
«18» марта 2026 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

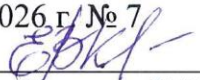
Адаптивная физическая культура

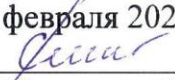
Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической
культуры и спорта
Протокол «13» марта 2026 г. № 7
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры
Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6
Зав. кафедрой 
/Семенова С.А./

Москва
2026

Автор-составитель:
доцент, к.п.н. Семенова С.А.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	32
7. Методические указания по освоению дисциплины	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины ознакомить студентов с основными закономерностями, принципами и методиками адаптивной физической культуры с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата; использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных, оздоровительных и тренировочных программ.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с основными направлениями фундаментальных знаний в области адаптивной физической культуры;
- дать студентам достаточные знания о современных подходах в области адаптивной физической культуры и обеспечить целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;
- развивать умения студентов применять в различных ситуациях спортивной деятельности полученные знания по восстановлению физической и психической работоспособности, сохранению и совершенствованию их спортивной формы восстановительными средствами, по планированию тренировочного процесса после перенесенных травм и заболеваний;
- обеспечить овладение студентами методологическими основами построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика физического воспитания», «Анатомия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Психология физического воспитания и спорта», «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины «Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях», «Физическое воспитание людей пожилого возраста» и является необходимой для написания выпускной квалификационной работы.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	26,3
Лекции	4
Лабораторные занятия	10
Практические занятия	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,3
Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	72
Контроль	9,7

Формы промежуточной аттестации:

Заочная форма - экзамен в 8-ом семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
РАЗДЕЛ I. Теоретико-методологические основы Адаптивной физической культуры			
Тема 1. Основные понятия, термины, используемые в адаптивной физической культуре и их характеристика принципы и функции адаптивной физической культуры Понятие АФК, направления АФК, средства и методы АФК, основные категории граждан, отнесенные к «лицам с отклонениями в развитии и состоянии здоровья», Общие черты и отличия ее с оздоровительной физической культурой, особенности. Социально-уровневые слои. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре. Адаптивная физическая культура как система. Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры: подходы (технологический, психофизический), закономерности биологических процессов. Специальные и обще-методические принципы адаптивной физической культуры. Принципы коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. Основы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Характеристика группы задач, вытекающих из особенностей занимающихся – лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов. Это – коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.	1		

Группа образовательных, воспитательных и оздоровительно-развивающих задач, наиболее традиционных для физической культуры.			
Тема 2. История адаптивной физической культуры Зарождение АФК на основе развития лечебной физической культуры как системы и учебной дисциплины. Основоположники применения физических упражнений с коррекционной и адаптационной целью. Развитие реабилитационного спорта, Развитие физкультурного образования детей с нарушениями в развитии (ДЦП, Слух, Речь, Зрение, Интеллект). Адаптивный спорт. Становление и развитие адаптивной физической культуры как самостоятельной дисциплины и области физической культуры	1		
Тема 3. Классификация физических упражнений в АФК Понятие физического упражнения. Основные классификационные признаки; по анатомическому признаку, по степени активности, по направленности воздействий, по режиму работы мышц, идеомоторные упражнения, рефлекторные упражнения, дыхательные упражнения. Их характеристика и целевое назначение в АФК	1		
Тема 4. Организация и управление АФК в России и за рубежом. Общие черты направленности занятий в России и за рубежом. Концепция реформирования системы специального образования. Концепция дополнительного образования в сфере адаптивного физического воспитания. Структура управления АФК в России и за рубежом		1	1
Тема 5. Правовые основы АФК Международное законодательство о физической культуре и спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - Нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации и на региональном уровне; - Основные нормативные документы, регламентирующие реабилитационные мероприятия, услуги, технические средства и спортивное оборудование для лиц с ограниченными возможностями; - Нормативные документы, касающиеся технического обеспечения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.	1	1	1
РАЗДЕЛ II. Виды физкультурно-спортивной деятельности в АФК			
Тема 1. Гимнастика в АФК. Интеграция различных видов оздоровительных систем гимнастики в оздоровительные занятия лиц с разной нозологией и различным уровнем функционального состояния. Дифференциация средств из различных систем гимнастики на различных этапах оздоровительной тренировки. Комплексное использование средств оздоровительной гимнастики в физкультурных занятиях в режиме дня.		1	1
Тема 2. Спорт как вид физкультурно-спортивной деятельности в АФК. Значение адаптивного спорта в расширении двигательного опыта и социализации инвалидов. Краткая характеристика различных направлений		1	1

адаптивного спорта для развития необходимых психо-физических качеств и способностей. Цели, задачи применения элементов спортивной подготовки программам адаптивной физической культуры, двигательной реабилитации, физической рекреации. Классификация видов спорта применительно к задачам адаптивной физической культуры. Организация соревнований по видам спорта в структуре оздоровительных мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья			
Тема 3. Виды деятельности, связанные со взаимодействием животного и человека. Креативные и экстремальные виды деятельности Виды взаимодействия человека с животными: Канистерапия, Иппотерапия, Дельфинотерапия Функции взаимодействия человека с животными. Основные принципы и методические условия проведения физкультурных занятий с животными. Особенности заболеваний, для которых возможно применение анималотерапии. Особенности проведения занятий для детей, имеющих различные формы ограничения жизнедеятельности. Отличительные черты, креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач адаптивной физической культуры. Принципы и функции, присущие, креативным (телесно-ориентированным) и экстремальным видам деятельности.		1	1
Тема 4. Физические упражнения в водной среде. Преимущества водной среды для проведения физкультурных занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Оборудование для занятий в воде принципы организации безопасной среды для с отклонениями в состоянии здоровья и развитии. Формы занятий в воде, рекомендуемые для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.		1	1
РАЗДЕЛ III. Организация занятий со специальными медицинскими группами			
Тема 1. Принципы комплектования специальных медицинских групп. Группы здоровья и группы для занятий физическими упражнениями. Задачи физкультурного образования СМГ. Необходимые документы для открытия специальных медицинских групп в образовательном учреждении. Инклюзивные программы физического воспитания. Средства и методы физической культуры, применяемые в специальных медицинских группах. Документация по учебной работе для занятий физической культурой. Педагогические условия проведения занятий в различных нозологических группах		1	1
Тема 2. Современные подходы к организации занятий со студентами, отнесенными к СМГ, в ВУЗах. Элективные курсы для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Сравнительный анализ методик проведения занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. Показания и противопоказания к участию в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.		1	1
Тема 3. Анализ программ физического воспитания для специальных медицинских групп		1	1

Документация по учебной работе для занятий физической культурой. Планирование учебного процесса по физической культуре в специальной медицинской группе. Разделы программы по физическому воспитанию и их краткая характеристика. Вариативные программы физического воспитания.			
Тема 4. Особенности проведения занятий с лицами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья Конкретизация задач физического воспитания для детей с заболеваниями ОДА, заболеваниями внутренних органов. Средства и методы решения, собственно-оздоровительных, функционально-корректирующих, развивающих, профилактических, воспитательных и обучающих задач. Средства и методы решения, собственно-оздоровительных, функционально-корректирующих, развивающих, профилактических, воспитательных и обучающих задач. Особенности применения аэробных и силовых нагрузок. Специфические средства и методы, применяемые в процессе занятия, соотношения объемов различных видов нагрузок, в работе с детьми, имеющими нарушения зрения. Принципиальные положения координационной гимнастики для лиц с задержкой психического развития		1	1
	4	10	10

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Теоретические и методические основы адаптивной физической культуры	1. История развития АФК. 2. Особенности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 3. Физические упражнения как основное средство АФК 4. Классификация физических упражнений 5. 5. Задачи адаптивной физической культуры и способы их решения 6. Правовые основы АФК	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация
Виды физкультурно-спортивной деятельности в АФК	1. Комплексное использование средств оздоровительной гимнастики 2. Адаптивный спорт в решении задач адаптивного физического воспитания 3. Иппотерапия и конный спорт 4. Формокоррекционная ритмопластика 5. Сказкотерапия 6. Экстремальные виды деятельности в программах АФК	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация

Проведение занятий для специальных медицинских групп	1. Методические особенности проведения физкультурных занятий в специальных медицинских группах 2. Содержание программного материала и его отличие от основных программ физического воспитания 3. Применение средств из различных оздоровительных систем гимнастики в уроке физической культуры для специальных медицинских групп 4. Применение дыхательных упражнений на занятиях	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация
Адаптивный спорт как вид физкультурно-спортивной деятельности	1. Особенности обучения двигательным действиям в различных видах адаптивного спорта 2. Инвентарь и оборудование для проведения занятий. 3. Правила проведения соревнований 4. Спортивно-функциональная классификация	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация
Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий у пожилых лиц, имеющих множественные отклонения в состоянии здоровья	1. Определение допустимой нагрузки. 2. Выбор средств и методов для проведения занятий с учетом проведенной диагностики функционального состояния 3. Рекомендации по видам физкультурно-спортивной деятельности	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к практическому заданию, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация
Характеристика контингента обучающихся в коррекционной школе и по программам инклюзивного образования. Методика проведения физкультурных занятий для: слепых и слабо видящих; глухих и слабослышащих, с нарушениями речи, интеллекта и ЗПР, для лиц с ДЦП, для лиц с нарушениями функции опоры.	Содержание и разработка адаптированных программ по физическому воспитанию лиц, обучающихся с ОВЗ в рамках инклюзивного образования Инвентарь и оборудование для проведения физкультурных занятий с лицами с ОВЗ Программы по физическому воспитанию для коррекционных образовательных учреждений	12	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Написание конспекта урока Подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация
ИТОГО		72			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий Уметь: - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий Уметь: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата; - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации

			- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».		
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - Режимы тренировочной работы Уметь: -Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: -Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть:	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации

			- средств и методов спортивной тренировки. - Оперирует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		
ДПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - мероприятия направленные на профилактику травматизма. -Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - мероприятия направленные на профилактику травматизма. -Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество бал-
----------	-----------------

	ЛОВ
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	15-20 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	10-15 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	0-10 баллов

Шкала оценивания презентации

баллы	критерий
1	Раскрытие темы
1	Соответствие заданной структуре презентации
2	Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения
2	Подробное описание методики
2	В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада
2	Предложен видеоматериал

Шкалы оценивания практического задания

Задание № 1 Подобрать 3 упражнения на каждый из предложенных классификационных признаков.

Баллы	Требования к критерию
7-10	1. Все упражнения подобраны в соответствии с классификационным признаком; 2. грамотно изложены терминологически и даны методические указания; 3. подобранные упражнения разнообразны, при их выборе применен творческий подход; 4. ошибки единичны
4-6	1. Все упражнения подобраны в соответствии с классификационным признаком; 2. грамотно изложены терминологически и даны методические указания; выбранные упражнения типичны, включают упражнения примеры до 30 % ошибок
менее 4	1. упражнения не соответствуют классификационному признаку; 2. методические и терминологические ошибки ошибок более 30%

Задание № 2 конспект урока в специальной медицинской группе

баллы	критерий
4	Логическое построение материала
2	Постановка задач и определение средств для их решения
2	Грамотно подробные методические рекомендации
2	Разнообразие используемых средств и методов

Задание № 3 проведение занятия для лиц пожилого возраста

баллы	критерий
4	Постановка задач и определение средств для их решения
2	Обоснование выбранного вида деятельности
2	Подробные методические рекомендации
2	Разнообразие используемых средств и методов

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
7	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
5	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Раскройте суть компенсаторных задач адаптивной физической культуры.
2. Раскройте суть коррекционных задач адаптивной физической культуры.
3. Раскройте суть развивающих задач адаптивной физической культуры.
4. Раскройте суть образовательных задач адаптивной физической культуры.
5. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и развитии.

6. Факторы, влияющие на постановку цели, задач и выбор средств и методов в адаптивной физической культуре.
7. Перечислите основные направления адаптивной физической культуры, охарактеризуйте специфику каждого из этих направлений.
8. Отличительные черты адаптивного спорта
9. Спортивно-медицинская и спортивно-функциональная классификация
10. Методы обучения двигательным действиям в АФК
11. Этапы формирования двигательного навыка у инвалидов
12. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов разных групп
13. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
14. Перечислить основные методические особенности проведения занятий для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.
15. Раскройте особенности детей с умственной отсталостью.
16. Какие проблемы испытывают люди с нарушениями зрения
17. Чем обычно сопровождается потеря слуха
18. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
19. Особенности здоровья и двигательного развития у лиц с ДЦП
20. Назовите типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов различных нозологических групп.
21. История возникновения и развития адаптивного спорта
22. Классификация физических упражнений
23. Понятие и классификация Адаптивного спорта
24. Классификация физических и психофизических качеств и тесты для их оценки
25. Соревновательная деятельность в адаптивном спорте
26. Виды подготовки в адаптивном спорте
27. Особенности многолетней тренировки спортсменов-адаптивников
28. Особенности технической подготовки
29. Особенности психологической подготовки
30. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности. Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов.
31. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
32. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
33. Факторы утомления и состояния функций организма.
34. Особенности утомления при различных видах физической деятельности.
35. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
36. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
37. Современные подходы к организации восстановительных мероприятий в спорте
38. Эффекты гипоксической тренировки.
39. Методы гипоксической тренировки.
40. Опыт применения методов гипоксической тренировки в спорт
41. Дыхательные тренажеры. Методика применения.
42. Биологически активные добавки.
43. Миостимуляция в спорте.

44. Роботизированная механотерапия
45. Аппаратный массаж
46. Тренажерные устройства в избранном виде спорта для повышения эффективности спортивной деятельности
47. Задачи и содержание этапов реабилитации после перенесенных травм и заболеваний в спорте.
48. Особенности силовой тренировки при травмах ОДА
49. физиотерапевтические методы восстановления после травм ОДА
50. Сроки двигательной реабилитации при типичных травмах
51. стандартные программы реабилитации в избранном виде спорта

Примерная тематика рефератов

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
1. Организация адаптивной физической культуры (в России и зарубежом).
2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре
3. Материально-техническое обеспечение в адаптивной физической культуре.
4. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
5. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
6. Организация и управление адаптивным спортом
7. Применение нестандартного оборудования в АФК
8. Система многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте.
9. Аппаратные методики восстановления работоспособности спортсменов.
10. Понятие утомления, виды утомления, физиологические сдвиги в организме.
11. Работоспособность и причины ее снижения..
12. Принципы сочетания различных средств восстановления в микро, мезо и макро циклах.
13. Биологически активные пищевые добавки.
14. Естественная и искусственная эргогеническая среда.
15. Методы воздействия на дыхательную функцию.
16. Методика вибротренировки с целью повышения гибкости, выносливости, силы, с целью восстановления работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам
17. Особенности построения программ реабилитации и тренировок при различных травмах, возникающих в процессе спортивной деятельности.
18. Методы профилактики типичных травм и заболеваний в избранном виде спорта
19. Классификация спортсменов в адаптивном спорте
20. Программы специальной олимпиады

Примерный перечень вопросов на экзамен

1. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и развитии.
2. Перечислите основные направления адаптивной физической культуры, охарактеризуйте специфику каждого из этих направлений.
3. Понятие адаптивного спорта, его отличительные черты и классификация
4. Дыхательные упражнения и их значение в адаптивной физической культуре

5. Решение компенсаторных задач в адаптивной физической культуре.
6. Раскройте суть коррекционных задач адаптивной физической культуры.
7. Факторы, влияющие на постановку цели, задач и выбор средств и методов в адаптивной физической культуре.
8. Спортивно-медицинская и спортивно-функциональная классификация
9. Функции адаптивного спорта
10. Особенности обучения двигательным действиям лиц различной нозологии.
11. Этапы формирования двигательного навыка у инвалидов.
12. Аэробные упражнения для развития общей выносливости. Их характеристика, дозировка нагрузки, методика выполнения.
13. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями зрения
14. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями функции опоры.
15. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями интеллектуальной сферы.
16. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями слуха.
17. Особенности здоровья и двигательного развития у лиц с ДЦП. История возникновения и развития адаптивного спорта.
18. Классификация физических упражнений.
19. Понятие и классификация Адаптивного спорта.
20. Классификация физических и психофизических качеств и тесты для их оценки.
21. Соревновательная деятельность в адаптивном спорте.
22. Виды подготовки в адаптивном спорте.
23. Особенности многолетней тренировки спортсменов-адаптивников.
24. Особенности технической подготовки.
25. Особенности психологической подготовки.
26. Утомление и переутомление. Особенности развития этих процессов в адаптивном спорте.
27. Современные подходы к организации восстановительных мероприятий в спорте.
28. Эффекты гипоксической тренировки.
29. Методы гипоксической тренировки.
30. Опыт применения методов гипоксической тренировки в спорте.
31. Дыхательные тренажеры. Методика применения.
32. Биологически активные добавки.
33. Миостимуляция в спорте.
34. Роботизированная механотерапия.
35. Аппаратный массаж.
36. Применение методов массажа для повышения и восстановления работоспособности.
37. Тренажерные устройства в избранном виде спорта для повышения эффективности спортивной деятельности.

38. Задачи и содержание этапов реабилитации после перенесенных травм и заболеваний в спорте.
39. Особенности силовой тренировки при травмах ОДА.
40. Стандартные программы реабилитации в избранном виде спорта
41. Программы специальной олимпиады.
42. Принципы развития физических способностей.
43. Виды и содержание медико-педагогического контроля в АФК
44. Координационные способности в АФК, их классификация и значение.
45. Правила сочетания дыхания с движением.
46. Методы релаксации их место в тренировочном процессе инвалидов.
47. Средства спортивной тренировки.
48. Причины травматизма в спорте методического характера
49. Причинные факторы возникновения травм ода у спортсменов
50. Применение массажа в тренировочном процессе лиц с ДЦП.

Примерные темы для подготовки презентаций

1. Оздоровительная система Поля Брега,
2. Оздоровительная система Николая Амосова,
3. Оздоровительная система Порфирия Иванова.
4. Зрительная гимнастика с Офтальмотренажерами
5. Прана –Йога
6. Йога кидс
7. Джуккари
8. Гимнастика в гамаках
9. Батутная гимнастика
10. Джампинг

Примерные практические задания

Задание 1. Подобрать 3 упражнения на каждый из предложенных классификационных признаков.

Задание 2. Составление конспекта занятия для специальной медицинской группы

Задание 3. Составление конспекта занятия для лиц пожилого возраста.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля является устный опрос, реферат, практическое задание, презентация.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 191с. – Текст: непосредственный.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2020. — 616 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов .— 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 210 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/481968>
2. Козлова, О. А. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Козлова О. А. , Коротаяева Е. Ю. - Москва : Проспект, 2019. - 64 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392271696.html>
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов . — Москва : Юрайт, 2021. — 156 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/476672>
4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 158 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>

5. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие. - 2-е изд.. - Москва : Спорт, 2020. - 164 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225114.html>
5. Синельникова, Т. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко. – Омск : ОмГУ, 2018. – 120 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>
6. Харченко, Л. В. Основы статистического анализа в адаптивной физической культуре : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. Г. Воробьева, Е. Ф. Шамшуалеева. – Омск : ОмГУ, 2020. – 60 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614066>
7. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / сост. Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>

6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Ссылка на методическую литературу по адаптивной физической культуре, гидрореабилитации и кинезиотерапии: <https://cloud.mail.ru/public/KhUN/t12sjrysQ>
 2. Ссылка на каталог авторских психолого-педагогических программ, для использования в учебно-воспитательном и коррекционно-развивающем процессах: <http://center-psi.ru/katalog-obrazovatelnyih-profilakticheskikh-razvivayushhih-i-korreksionno-razvivayushhih-programm-dlya-ispolzovaniya-v-uchebno-vospitatelnom-i-korreksionno-razvivayushhem-protssah-obrazovateln>
 3. - <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
 4. - <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
 5. - <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.
- Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
- ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru – Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);
- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: Зал; тренажеры МТБ; кинезио-скамьи; BOSU; фитболы; тренажеры Агашина; палки гимнастические;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru;
- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета, Комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, проектор подвесной.