

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffe70c5d4a82c9e0b

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет физической культуры  
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 10 » 06 2020 г.

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол «10» 2020 г. № 7

Председатель

Д.Е.Суслин/



**Рабочая программа дисциплины**  
**Адаптивная физическая культура**

**Направление подготовки**  
**49.03.01 Физическая культура**

### Профиль:

## Спортивная тренировка

### Квалификация

Бакалавр

## Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол «10» 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом Е.В. Крякина  
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой  
оздоровительной и адаптивной  
физической культуры:

Протокол «10» 06 2020 г. № 11

И.о. зав.кафедрой / И.В. Кулишенко /

Мытищи  
2020

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», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2020

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

ПК-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**

Преподавание дисциплины «Адаптивная физическая культура» строится на основе следующих знаний и умений, ранее полученных студентами при изучении физиологии человека, физиологии спорта, психологии физической культуры, теории и методики физической культуры и спорта, биохимии человека.

Студент должен продемонстрировать знания:

- о построении тренировочного процесса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов,
- об особенностях развития физических качеств и обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- о программах специальной олимпиады и методике работы с лицами, имеющими нарушения интеллекта;
- об организации процесса спортивной тренировки после перенесенных травм и заболеваний.

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |         |
|--------------------------------------|----------------|---------|
|                                      | Очная          | Заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 3              |         |
| Объем дисциплины в часах             | 108            |         |
| Контактная работа:                   | 38,3           | 14,3    |
| Лекции                               | 14             | 2       |
| Практические занятия                 | 6              | 4       |
| Лабораторные работы                  | 18             | 4       |
| Самостоятельная работа               | 58             | 86      |
| Контроль                             | 9,7            | 9,7     |

#### Форма промежуточной аттестации:

по очной форме обучения экзамен в 7 семестре.

по заочной форме обучения экзамен в 8 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### По очной форме обучения

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия |
|-----------------------------------------------------|--------|----------------------|----------------------|
| Тема 1. Методологические основы адаптивной физиче-  | 2      | -                    | 2                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| <b>ской культуры.</b> История ее становления и развития. Направления АФК и их характеристика. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре. Функции адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Группы физических упражнений и их специфика.                                                                                             |           |          |           |
| <b>Тема 2. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</b><br>Основы управления движениями в АФК, технология обучения двигательным действиям. Особенности овладения движениями у лиц, имеющих различные нарушения интеллектуальной, двигательной или сенсорной сферы.                                                           | 2         |          | 4         |
| <b>Тема 3. Адаптивный спорт.</b> Возникновение и развитие адаптивного спорта в России и за рубежом. Цели задачи, функции адаптивного спорта. Специфические особенности адаптивного спорта. Классификация адаптивного спорта                                                                                                                                                                                             | 2         |          | 2         |
| <b>Тема 4. Система многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте.</b> Виды, подготовки в адаптивном спорте, их особенности в различных направлениях АС, спортивно-медицинская классификация, особенности выбора средств, методов спортивной подготовки. Этапы многолетней подготовки и их содержание.                                                                                                          | 4         | 2        | 4         |
| <b>Тема 5. Восстановление и работоспособность в адаптивном спорте.</b> Оздоровительно-восстановительные мероприятия, их роль и особенности планирования в годичном цикле. Эргогенические средства восстановления и повышения работоспособности в спорте.                                                                                                                                                                | 2         | 2        | 2         |
| <b>Тема 6. Организация тренировочного процесса на спортивном и спортивно-медицинских этапах реабилитации.</b> Причины травматизма в спорте. Принципы применения средств спортивной тренировка в процессе восстановления после травм и заболеваний, содержание этапов, характеристика средств и методов восстановления. Методика выбора упражнений и параметров нагрузки в зависимости от текущего состояния спортсмена. | 2         | 2        | 4         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>14</b> | <b>6</b> | <b>18</b> |

### По заочной форме обучения

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                               | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|----------------------|
| <b>Тема 1. Методологические основы адаптивной физической культуры.</b> Направления АФК и их характеристика. Средства адаптивной физической культуры. Группы физи- | 2      | -                    | -                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ческих упражнений и их специфика. Основы управления движениями в АФК, технология обучения двигательным действиям. Особенности овладения движениями у лиц, имеющих различные нарушения интеллектуальной, двигательной или сенсорной сферы.                                                                                                                                                                                  |   |   |   |
| <b>Тема 2. Адаптивный спорт.</b> Система многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте. Виды, подготовки в адаптивном спорте, их особенности в различных направлениях АС, спортивно-медицинская классификация, особенности выбора средств, методов спортивной подготовки. Этапы многолетней подготовки и их содержание                                                                                            | - | 2 | 2 |
| <b>Тема 3. Восстановление и работоспособность в адаптивном спорте.</b> Оздоровительно-восстановительные мероприятия, их роль и особенности планирования в годичном цикле. Эргогенические средства восстановления и повышения работоспособности в спорте                                                                                                                                                                    |   | - | 2 |
| <b>Тема 4. Организация тренировочного процесса на спортивном и спортивно-медицинских этапах реабилитации.</b><br>Причины травматизма в спорте. Принципы применения средств спортивной тренировка в процессе восстановления после травм и заболеваний, содержание этапов, характеристика средств и методов восстановления. Методика выбора упражнений и параметров нагрузки в зависимости от текущего состояния спортсмена. | - | 2 | - |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 4 | 4 |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Организация самостоятельной работы студентов очной формы обучения

| 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.<br>2. Физические упражнения как основное средство АФК<br>3. Материально-техническое обеспечение в избранном виде адаптивного спорта) | 8                | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Выполнение контрольной работы по классификации физических упражнений. | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>Контрольная работа |
| Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. | 1. Особенности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>2. технология обучения двигательным действиям                          | 10               | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Контрольная работа по технологии обучения                             | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>контрольная        |
| Адаптивный спорт                                                                                                                    | 1. история развития избранного вида спорта<br>2. Особенности обучения дви-                                                                                    | 10               | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата                                                                          | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат                       |

|                                                                                               |                                                                                                                                                      |    |                                                                              |                            |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                               | гательным действиям в избранном виде спорта<br>3. Инвентарь и оборудование для проведения занятий.<br>4. Правила проведения соревнований             |    | Подготовка презентаций                                                       |                            | Презентация                            |
| Система многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте                                | 1. особенности выбора средств, методов спортивной подготовки. Этапы многолетней подготовки и их содержание.                                          | 10 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка презентаций                        | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Презентация            |
| Восстановление и работоспособность в адаптивном спорте                                        | 1. Планирование восстановительных мероприятий в структуре годичного цикла<br>2. Эргогенические средства повышения и восстановления работоспособности | 10 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Подготовка презентаций | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>Презентация |
| Организация тренировочного процесса на спортивном и спортивно-медицинских этапах реабилитации | 1. Причины травматизм в избранном виде в спорта.<br>2. Построение программы спортивной реабилитации                                                  | 10 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Подготовка контрольной | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>Презентация |
| ИТОГО                                                                                         |                                                                                                                                                      | 58 |                                                                              |                            |                                        |

### Организация самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

| Темы для самостоятельного изучения                                                                                                  | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                 | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                                                                                | Методическое обеспечение   | Формы отчетности                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| Теоретические и методические основы адаптивной физической культуры                                                                  | 4. История развития АФК.<br>5. Физические упражнения как основное средство АФК<br>6. Материально-техническое обеспечение в избранном виде адаптивного спорта)                                                     | 15               | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Выполнение контрольной работы по классификации физических упражнений. | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>Контрольная работа |
| Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. | 3. Особенности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>4. технология обучения двигательным действиям                                                                              | 15               | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Контрольная работа по технологии обучения                             | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>контрольная        |
| Адаптивный спорт                                                                                                                    | 5. история развития избранного вида спорта<br>6. Особенности обучения двигательным действиям в избранном виде спорта<br>7. Инвентарь и оборудование для проведения занятий.<br>8. Правила проведения соревнований | 15               | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Подготовка презентаций                                                | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>Презентация        |
| Система многолетней                                                                                                                 | 2. особенности выбора                                                                                                                                                                                             | 10               | Подготовка к устному                                                                                                        | Рекомендованная            | Устный                                        |

|                                                                                               |                                                                                                                                                      |    |                                                                              |                            |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|
| подготовки спортсменов в адаптивном спорте                                                    | средств, методов спортивной подготовки. Этапы многолетней подготовки и их содержание.                                                                |    | му опросу<br>Подготовка презентаций                                          | ная литература             | опрос Презентация                      |
| Восстановление и работоспособность в адаптивном спорте                                        | 3. Планирование восстановительных мероприятий в структуре годичного цикла<br>4. Эргогенические средства повышения и восстановления работоспособности | 15 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Подготовка презентаций | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>Презентация |
| Организация тренировочного процесса на спортивном и спортивно-медицинских этапах реабилитации | 3. Причины травматизм в избранном виде в спорта.<br>4. Построение программы спортивной реабилитации                                                  | 14 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата<br>Подготовка контрольной | Рекомендованная литература | Устный опрос<br>Реферат<br>Презентация |
| ИТОГО                                                                                         |                                                                                                                                                      | 84 |                                                                              |                            |                                        |

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

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

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

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                      | Этапы формирования                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                 | Работа на учебных занятиях<br>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. | Работа на учебных занятиях<br>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 |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|
| ПК-2                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельно | Знать:<br>- физиология мышечной деятельности<br>- основы биохимии ФКиС<br>- Режимы тренировочной работы | Текущий контроль:<br>Устный опрос<br>Реферат<br>Контрольная | 51-70            |

|             |                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |               |
|-------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|             |                  | ая работа.                                                             | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>работа Презентация</p> <p>Промежуточный контроль: Экзамен</p>                                                                             |               |
|             | Продвину-<br>тый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена</li> <li>- Проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;</li> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта в системе общего образования по предмету «физическая культура».</li> </ul> | <p>Текущий контроль:<br/>Устный опрос<br/>Реферат<br/>Контрольная работа<br/>Презентация</p> <p>Промежуточный контроль:<br/><br/>Экзамен</p> | <b>71-100</b> |
| <b>ПК-4</b> | Пороговый        | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС</li> <li>- причины возникновения травматизма.</li> <li>- мероприятия направленные на профилактику травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделять основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывать решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | <p>Текущий контроль:<br/>Устный опрос<br/>Реферат<br/>Контрольная работа<br/>Презентация</p> <p>Промежуточный контроль:<br/><br/>Экзамен</p> | <b>51-70</b>  |
|             | Продвину-<br>тый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий;</li> <li>- способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Текущий контроль:<br/>Устный опрос<br/>Реферат<br/>Контрольная работа<br/>Презентация</p> <p>Промежуточный кон-</p>                       | <b>71-100</b> |

|  |  |  |                                                                                                          |                       |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
|  |  |  | Владеть:<br><br>владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена | троль:<br><br>Экзамен |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|

### **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**

#### **Вопросы для текущего контроля (устный опрос)**

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. Перечислите 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

## **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

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ**

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

## **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Провести анализ основных программ Специального Олимпийского движения: «Специальная Олимпиада», «Объединенный спорт», «Тренировка двигательной активности». Их характеристика.
2. Изучить историю развития адаптивного спорта в России и за рубежом.
3. Итеграционная функция адаптивного спорта.
4. Изучить методику подготовки лиц с отклонениями в развитии в избранном виде спорта.

5. Разобраться со спортивно-функциональной классификацией инвалидов в избранном виде спорта.
6. Выявить отличительные особенности в правилах соревнований избранного вида спорта (традиционные и адаптивные).
7. Определить ведущие и базовые двигательные качества в избранном виде адаптивного спорта.
8. Определить типичные травмы и их причины в избранном виде спорта
9. Поставить задачи спортивной реабилитации и подобрать средства для их решения.
10. Массаж и тейпирование при травмах спортсменов

### **Практические задания для контрольных работ**

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

Задание 2. Подготовить презентацию по выбранному виду адаптивного спорта.

Задание 3. Расписать технологию обучения какому-либо двигательному действию, ребенка с инвалидностью.

Задание 4. Разработать программу спортивной реабилитации после травмы ОДА

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

Распределение баллов по видам работ:

| Название компонента | Распределение баллов |
|---------------------|----------------------|
| Работа на занятии   | до 5                 |
| Задание 1           | до 10                |
| Реферат             | до 20                |
| Задание 2           | до 30                |
| Задание 3           | до 10                |
| Задание 4           | До 20                |
| Экзамен             | до 40                |

\*Выделенные разделы являются обязательными к исполнению

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

*Успешность освоения студентом дисциплины в семестре оценивается по 100 балльной шкале итоговым баллом по дисциплине.*

### **Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

| Критерии                                         | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного теста<br>10 баллов       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |
| Степень раскрытия сущности проблемы<br>10 баллов | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы</li> </ul> |

|                                            |                                                                      |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Обоснованность выводов<br>5 баллов         | Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам |
| Обоснованность выбора источников<br>5 балл | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме    |

### Критерии оценивания контрольных работ

**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;<br>2. грамотно изложены терминологически и даны методические указания;<br>3. подобранные упражнения разнообразны, при их выборе применен творческий подход;<br>4. ошибки единичны |
| 4-6     | 2. Все упражнения подобраны в соответствии с классификационным признаком;<br>3. грамотно изложены терминологически и даны методические указания;<br>4. выбранные упражнения типичны, включают упражнения примеры<br>5. до 30 % ошибок                       |
| менее 4 | 1. упражнения не соответствуют классификационному признаку;<br>2. методические и терминологические ошибки<br>ошибок более 30%                                                                                                                               |

**Задание № 2** Подготовить презентацию по выбранному виду адаптивного спорта.

### Шкала оценивания презентации

| баллы | критерий                                                   |
|-------|------------------------------------------------------------|
| 5     | Раскрытие темы                                             |
| 5     | Соответствие заданной структуре презентации                |
| 5     | Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения              |
| 5     | Подробное описание методики                                |
| 5     | В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада |
| 5     | Предложен видеоматериал                                    |

**Задание № 4** Разработать программу спортивной реабилитации после травмы ОДА

| баллы | критерий                                              |
|-------|-------------------------------------------------------|
| 5     | Определение причин получения травмы                   |
| 5     | Описание патологического механизма травмы             |
| 10    | Постановка задач и определение средств для их решения |
| 5     | Подробное описание методики тренировки                |
| 5     | Дополнительные средства восстановления                |

### Критерий оценивания устных опросов

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 30 | 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.                                                                                                                                                                                   |
| 20 | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                          |
| 10 | 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. |

*Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему*

| <b>100-балльная система оценки</b> | <b>Традиционная четырех балльная система оценки</b> |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 91 – 100 баллов                    | отлично/зачтено                                     |
| 71 – 90 баллов                     | хорошо/зачтено                                      |
| 51 – 70 баллов                     | удовлетворительно/зачтено                           |
| 0- 40 баллов                       | неудовлетворительно/не зачтено                      |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1 Основная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — 188 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>

2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие. - Кемерово : Кемеровский гос. университет, 2014. - 142 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. - 385 с. - Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

## 6.2 Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: адаптивная физическая культура : учеб. пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 2-е изд. – М.: Флинта, 2012. - 144 с. – Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Н.Гелецкая , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : СФУ, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

3. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — 184 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804#page/1>

4. Рипа, М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — 170 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815#page/1>

5. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. - Кемерово : Кемеровский гос., 2014. - 228 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>

6. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: сб. науч.ст. / ред. В.А. Барков. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

- <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

- <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Автор составитель Храмцова С.Н.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» . Автор составитель Храмцова С.Н.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru pravo.gov.ru

www.edu.ru

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием .
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;