

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе и
международной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки):

Профиль:
Начальное образование и Информатика

Форма контроля в семестре
Зачет, 2,3,4,5,6 семестры

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
328 / 0

Программу составил:

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Начальное образование и Английский язык,

утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол № 7.

Программа принята: на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта, протокол от «5» марта 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7. способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Се- местр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Практ.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Экза- мен
Начальное образование и Англий- ский язык	1	44	0	8	0	2	34	0
	2	64	0	34	0	2	28	0
	3	44	0	22	0	2	20	0
	4	66	0	34	0	2	30	0
	5	44	0	22	0	2	20	0
	6	66	0	32	0	2	32	0
Итого		328	0	152	0	12	164	0

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов			
			Лекц.	Практ.	Лаб.	Сам. работа
Семестр 1						
1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России	0	2	0	6
1.2	Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	0	1	0	7
1.3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0	1	0	7
1.4.	Цель, содержание, задачи функции и принципы АФК.	Цель, содержание, задачи функции и принципы АФК	0	2	0	6
1.5.	Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	0	2	0	8
1.6.	Контроль СР	Выполнение контрольного	0	0	0	2

		задания из перечня из ФОС по дисциплине.				
Семестр 2						
2.1.	Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями	Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями	0	4	0	4
2.2.	Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха	Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха	0	4	0	4
2.3.	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения.	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения.	0	4	0	4
2.4.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха.	0	4	0	4
2.5.	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА	Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА	0	4	0	4
2.6.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.	История адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.	0	4	0	4
2.7.	Основы лыжной подготовки, меры безопасности	Основы лыжной подготовки, меры безопасности	0	10	0	4
2.8.	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 3						
3.1.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность челове-	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность челове-	0	4	0	4

	физическое развитие и жизнедеятельность человека.	ка				
3.2	Методы восстановления после физической нагрузки	Методы восстановления после физической нагрузки	0	4	0	4
3.3.	Основы самомассажа	Основы самомассажа	0	2	0	2
3.4.	Основы оценки осанки и телосложения	Основы оценки осанки и телосложения	0	2	0	4
3.5.	Лыжные прогулки (походы)	Лыжные прогулки (походы)	0	6	0	2
3.6.	Основы оценки двигательной активности	Основы оценки двигательной активности	0	2	0	2
3.7	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу	0	2	0	2
3.8	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 4						
4.1.	Основы самоконтроля состояния здоровья	Основы самоконтроля состояния здоровья	0	6	0	6
4.2.	Коррекция осанки и телосложения	Коррекция осанки и телосложения	0	4	0	4
4.3.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	0	6	0	4
4.4.	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу	0	4	0	6
4.5.	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры	0	6	0	4
4.6.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	0	8	0	6
4.7	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 5						
12.4	Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	0	4	0	2
12.2	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-	0	4	0	2

	прикладной физической подготовки	подготовки				
9.2	Профилактика вредных привычек	Профилактика вредных привычек	0	4	0	4
12.3	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	0	2	0	2
12.5	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП	0	4	0	2
13.3	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу	0	2	0	4
13.4	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке	0	2	0	4
4.7	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС по дисциплине.	0	0	0	2
Семестр 6						
6.1.	Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения	0	4	0	4
6.2.	Методика проведение занятий по легкой атлетике	Методика проведение занятий по легкой атлетике	0	6	0	6
6.3	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	0	4	0	6
6.4.	Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата	Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата	0	4	0	4
6.5.	Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)	Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)	0	10	0	6
6.6.	Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической (атлетической гимнастике)	Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической (атлетической гимнастике)	0	4	0	6
6.7.	Контроль СР	Выполнение контрольного задания из перечня из ФОС	0	0	0	2

	ИТОГО:		0	164 (12-К)	0	164
--	---------------	--	----------	-------------------	----------	------------

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

8.1. Контрольные вопросы и задания: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1.Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru> .

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>

Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Стадион.
4. Спортивный зал.
5. Лыжная база.
6. Тренажерный зал.
7. Учебные наглядные пособия.
8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Важной обязанностью преподавателя физической культуры является проверка практических навыков обучаемых. На основании этих проверок преподаватель получает четкое представление об уровне навыков и умений ученика. Во время практических занятий должна быть постоянная обратная связь студента и преподавателя, который следит за работой и помогает им сосредоточить внимание на отработке практических навыков в рамках изучаемой темы. Проверку практических навыков можно проводить как индивидуально, так и по группам.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделения. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивиду-

альных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.05

Образовательная программа: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Начальное образование и Информатика

Учебный план: НОиИнф44.03.05-2021.plx

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Кафедра: Физического воспитания.

Тип	Книга	Количество
Основная	Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016. — 616 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55593.html .	9999
Основная	Налобина А.Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс] : учебник / А.Н. Налобина [и др.] ; под ред. А. Н. Налобиной. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 332 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/73336.html .	9999
Основная	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев] ; под ред. С. П. Евсеева. — : Спорт; Москва, 2016. — 384 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html .	9999
Дополнительная	Акатова А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь: ПГГПУ, 2015. — 102 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/70620.html .	9999
Дополнительная	Егорова С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. — 258 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/62950.html .	9999

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Код, направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки):

Профиль:

Начальное образование и Информатика

Форма контроля в семестре

Зачет, 2,3,4,5,6 семестры

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

Разработчик:

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

ФОС утвержден на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта, протокол от «5» марта 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ

Индикаторы сформированности компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Вопросы к зачету
	Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Вопросы для самоконтроля
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной	Контрольная работа
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Вопросы к зачету
	Уметь: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Контрольная работа
	Владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Вопросы к зачету
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Вопросы для устного опроса
	Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Вопросы для самоконтроля
	Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности	Вопросы к зачету

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
Семестр 1-2			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы к практическим занятиям	30
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Устный опрос	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	40
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	20
Всего			100
Семестр 3			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы к практическим занятиям	30
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Устный опрос	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	40
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	20
Всего			100
Семестр 4			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы к практическим занятиям	30
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3	Контрольная работа	Контрольная работа Устный опрос	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	40
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	20
Всего			100
Семестр 5			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы к практическим занятиям	30
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Устный опрос	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	40
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	20
Всего			100

Семестр 6			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы к практическим занятиям	30
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Устный опрос	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	40
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	20
Всего			100

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

СЕМЕСТР 1-2

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий:

Лекционные занятия не предусмотрены.

3.4. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «адаптивная физическая культура» и раскройте его.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации адаптивной физической культуры.
3. Назовите задачи адаптивной физической культуры для студентов в вузе.
4. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.
5. Как действуют физические упражнения на организм человека.

3.5 Темы рефератов

1. Адаптивная физическая культура как социальный феномен
2. История становления и развития адаптивной физической культуры.
3. Основные положения концепции адаптивной физической культуры.
4. Адаптивное физическое воспитание.
5. Адаптивная двигательная рекреация.
6. Адаптивная физическая реабилитация.
7. Адаптивный спорт.

3.6. Примеры Кейс-стади:

Не предусмотрено

3.7 Вопросы для устного опроса:

Не предусмотрены

3.8 Контрольные нормативы:
не предусмотрены.

3.9. Вопросы к зачету:

1. Адаптивная физическая культура, как научная дисциплина
2. Виды адаптивной физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях параолимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.

6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
10. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
11. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства используются лечебной физической культурой.

СЕМЕСТР 3

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий:

Лекционные занятия не предусмотрены

3.2. Тестовые задания

Не предусмотрены

3.3. Примерные задания контрольных работ:

3.4 Темы рефератов

1. Цель, содержание и задачи адаптивной физической культуры
2. Функции адаптивной физической культуры
3. Социализация инвалидов, обучающихся в государственных учебных заведениях.
4. Функции адаптивного спорта.
5. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры
6. Формирование инфраструктуры системы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями
7. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением зрения

3.5. Примеры Кейс-стади:

Не предусмотрено

3.6 Вопросы для устного опроса:

1. Методы формирования знаний.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Методы развития физических качеств и способностей.
4. Методы воспитания личности.
5. Формы организации АФК.
6. Обучение двигательным действиям в АФК.
7. Применение тренажёров в АФК.
8. Физическая помощь и страховка в АФК (классификация).
9. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в АФК.
10. Закономерности развития физических способностей.
11. Принципы развития физических способностей.

3.7 Контрольные нормативы по видам спорта: Не предусмотрены

3.8. Вопросы к зачету:

1. Понятие АФК (предмет, цель, задачи, содержание).
2. Педагогические функции АФК.
3. Социальные функции АФК.
4. Социальные принципы АФК.
5. Общепедагогические принципы АФК.
6. Специально-методические принципы АФК.
7. Средства АФК.
8. Виды АФК.
9. АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).
10. История развития АФК.
11. Развитие АФК среди лиц с поражением ОДА.
12. История АФК у лиц с поражением слуха.

СЕМЕСТР 4

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий: Лекционные занятия не предусмотрены

3.2. Тестовые задания Не предусмотрены

3.3. Примерные задания контрольных работ:

1. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
2. Общепедагогические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
3. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.
4. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре
5. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).
6. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.

3.4 Темы рефератов

3.5. Примеры Кейс-стади: Не предусмотрено

3.6 Вопросы для устного опроса:

3.7 Контрольные нормативы по видам спорта:

Не предусмотрены

3.8. Вопросы к зачету:

СЕМЕСТР 5

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий:

Лекционные занятия не предусмотрены

3.2. Тестовые задания

Не предусмотрены

3.3. Примерные задания контрольных работ:

1. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха
2. Паралимпийское, Специальное Олимпийское движения и Всемирные игры глухих Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями
3. Адаптивная физическая культура лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата
4. Специфические функции адаптивной двигательной рекреации: гедонистическая; оздоровительно-восстановительная; развивающая; ценностно-ориентационная; творческая; самовоспитание.
5. Функции адаптивной двигательной рекреации.
6. Реабилитационное направление адаптивной физической культуры.
7. Социальные функции адаптивной физической культуры.

3.4 Темы рефератов

1. Адаптивная физическая культура лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата
2. Специфические функции адаптивной двигательной рекреации: гедонистическая; оздоровительно-восстановительная; развивающая; ценностно-ориентационная; творческая; самовоспитание.
3. Функции адаптивной двигательной рекреации.
4. Реабилитационное направление адаптивной физической культуры.
5. Социальные функции адаптивной физической культуры.
6. Принципы адаптивной физической культуры.
7. Роль семьи в социализации личности ребенка с ограниченными возможностями.

3.5. Примеры Кейс-стади:

Не предусмотрено

3.6 Вопросы для устного опроса:

1. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
2. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
3. Специальное олимпийское движение.
4. АФК как интегративная наука, учебная дисциплина и область социальной практики.
5. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
6. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом.
7. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.

3.7 Контрольные нормативы по видам спорта:

Не предусмотрены

3.8. Вопросы к зачету:

1. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
2. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
3. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
4. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
5. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
6. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
7. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

СЕМЕСТР 6

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий:

Лекционные занятия не предусмотрены

3.2. Тестовые задания:

Не предусмотрены

3.3. Примерные задания контрольных работ:

1. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
2. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
3. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
4. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
5. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
6. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
7. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
8. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.
9. Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

3.4 Темы рефератов

1. Реабилитационное направление адаптивной физической культуры.
2. Социальные функции адаптивной физической культуры.

3. Принципы адаптивной физической культуры.
4. Роль семьи в социализации личности ребенка с ограниченными возможностями.
5. Принцип систематичности в адаптивном физическом воспитании.
6. Материально-техническая база для работы по физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями.
7. Оснащение и деятельность домов-интернатов для инвалидов, коррекционных учреждений в области физического воспитания.
8. Отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии на организм инвалидов.

3.5. Примеры Кейс-стади:

Не предусмотрено

3.7 Контрольные нормативы по видам спорта:

Не предусмотрены

3.8. Вопросы к зачету:

1. Особенности развития силовых способностей.
2. Особенности развития скоростных способностей.
3. Особенности развития выносливости.
4. Особенности развития гибкости.
5. Особенности развития координационных способностей.
6. Особенности развития координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.
7. Врачебно-медицинский контроль в АФК.
8. Педагогический контроль в АФК.
9. Психодиагностические методики в АФК.
10. Показания и противопоказания для занятий АФК.
11. Спортивно-медицинские классификации инвалидов с различными поражениями.
12. Спортивно-медицинская классификация инвалидов-ампутантов.
13. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга.
14. Спортивно-медицинская классификация для лиц с последствием ДЦП.
15. Спортивно-медицинская классификация «Прочих» инвалидов.
16. Спортивно-медицинская классификация в практике Специальной олимпиады.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ИУК – 7.1

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень

ИУК-7.1 «Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности»	Не сформировано	Знает: Основы физической культуры Умеет: Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития. Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
---	------------------------	--	--	--

ИУК – 7.2

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
ИУК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»	Не сформировано	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования Владеет: на практике методами и средствами физической культуры	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; Владеет: на практике методами и средствами	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и

		туры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---	--

ИУК – 7.3

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий Уровень
ИУК-7.3 «Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике»	Не сформировано	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями дости-

				жения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--

