

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**проректор по УР**

**А.М. Дигурова**

2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Основы адаптивной физической культуры»**

Направление подготовки (специальность)

**49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки «Спортивная тренировка»

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

**Владикавказ 2019**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 22 февраля 2018 г. № 121, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 28.05.2019, протокол № 10.

Составитель: Доцент Гагиева З.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (3 июля 2019 г., протокол № 12)

Зав. каф.  Хамикоев Феликс Георгиевич

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (5 июля 2019 г., протокол №6)

Председатель  Хамикоев Феликс Георгиевич

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение - 2 зачетные единицы (72 часа), заочное отделение – 2 зачетные единицы (72 часа).

## 2. Цель и задачи освоения дисциплины

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2	2
Семестр	4	4
Лекции	18	4
Практические (семинарские) занятия	18	4
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	36	8
Самостоятельная работа	36	64
Курсовая работа	-	
Форма контроля		
Экзамен	-	-
Зачет	4 семестр	4 семестр
Общее количество часов	72	72

**Целью** освоения дисциплины «Основы адаптивной физической культуры» является: формирование у студентов профессионального мировоззрения, интереса и познавательной активности к проблемам адаптивной физической культуры.

**Задачи** освоения дисциплины «Основы адаптивной физической культуры»:

- формирование у студентов системы знаний о месте, роли и задачах адаптивной физической культуры;
- овладение студентами основами знаний теории и организации адаптивной физической культуры, частных методик;
- привитие умений и навыков, необходимых для организации и проведения работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в различных звеньях системы физического воспитания.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Основы адаптивной физической культуры» включена в раздел вариативной части учебного плана, дисциплин по выбору, и видется на 3 курс, 5 семестр.

Учебная дисциплина «Основы адаптивной физической культуры» обеспечивает широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Учебная работа проводится в форме лекционных, практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Дисциплина преподается в 5 семестре и составляет 2 зачетные единицы – 72 часа., и 7 семестре и составляет 2 зачетные единицы – 72 часа на очной заочной форме обучения

Форма аттестации по дисциплине ДФО – **зачет** (5 - семестр),

Форма аттестации по дисциплине ЗФО – **зачет** (7 - семестр),

**Предварительные компетенции:** для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в результате освоения следующих дисциплин: естественнонаучных основ физической культуры и спорта, биологии с основами

экологии.

Для изучения дисциплины «Основы адаптивной физической культуры» студенту необходимо знать биологическую терминологию; уметь использовать биологические знания и умения при организации занятий АФК; владеть способами прогнозирования физического состояния организма обучающихся в зависимости от факторов среды, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов.

«Биология с основами экологии» является базой для освоения дисциплины «Основы адаптивной физической культуры», на основе которой студенты-бакалавры будут получать новые знания и приобретать практические навыки.

Для освоения данной учебной дисциплины студент должен:

знать: строение клетки, понятие о тканях и органах, системах органов, единстве живых организмов, основные процессы, происходящих в клетке, иерархической организации организма человека;

уметь: раскрывать взаимосвязь структуры и функции в организации живых систем; иллюстрировать свои ответы схемами строения;

владеть: биологической терминологией, понятиями, теориями и навыками их практического применения в различных областях.

#### 4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенций	Содержание компетенций
<b>ОПК-5</b>	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений
<b>ПК-5</b>	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
<b>ОПК-5</b>	- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.	- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей..	- методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей..

<b>ПК-5</b>	<p>виды АФК; историю развития АФК в России; методологические аспекты адаптивной физической культуры; основные аспекты содержания и методики адаптивной физической культуры; закономерности биологических процессов в организме; роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов; организацию и методику занятий АФК с лицами пожилого возраста; врачебный контроль и самоконтроль в АФК;</p>	<p>понимать, принимать, приобщать людей-инвалидов к занятиям адаптивной физической культурой, помогать реализации потенциальных возможностей; формулировать задачи АФК (образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие, компенсаторные, профилактические, лечебно-восстановительные); осуществлять медико-педагогический контроль за занимающимися; формировать потребность к регулярным занятиям адаптивной физической культурой;</p>	<p>обладать навыками самостоятельной работы с учебной, методической и научной литературой; методами медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере двигательной рекреации, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям рекреационной направленности; навыками подбора средств и методов обучения двигательным действиям.</p>
-------------	---	---	---

**5. Содержание дисциплины**  
**5.1. Содержание дисциплины на дневной форме обучения**

Номер недели	Наименование тем, изучаемых по данной дисциплине	занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л.	пр.	содержание	часы		min	max	
1-2	Введение в адаптивную физическую культуру (АФК)	2	2	Функции адаптивного физического воспитания: педагогические функции, социальные функции. Функции адаптивного спорта: педагогические, соревновательные, социальные функции. Функции адаптивной двигательной рекреации: педагогические и социальные функции. Функции физической реабилитации: педагогические и социальные функции.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежное тестирование Зачет			[1-7]
3-4	История развития АФК	2	2	Жизнь и творчество Ф. Рузвельта. Подвиг А. Маресьева. Жизнь и творчество В. Дидуля. Святослав Федоров. Биография. Ольга Скороходова советский учёный - дефектолог, педагог, литератор, кандидат педагогических наук.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии			[1-7]

						Выполнени е тестовых заданий Рубежное тестирован ие Зачет			
5-6	Закономерности биологических процессов в организме	2	2	Законы и закономерности обучения АФК. Социальные принципы АФК.	4	Конспект Обсуждени е в ходе устного опроса на практическ ом занятии Выполнени е тестовых заданий Рубежное тестирован ие Зачет			[1-7]
7-8	Закономерности биологических процессов в организме	2	2	Общеметодические принципы АФК. Специальные методические принципы АФК.	4	Конспект Обсуждени е в ходе устного опроса на практическ ом занятии Выполнени е тестовых заданий Рубежное			[1-7]

						тестирование Зачет			
	Текущая работа студентов						0	20	
9-10	1-ая рубежная контрольная работа-тест  Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья	2	2	Семинары здоровья как модель адаптивной двигательной рекреации. Адаптивная двигательная рекреация как один из способов социальной интеграции инвалидов.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежное тестирование Зачет	0	30	[1-7]
11-12	Организация и методика занятий АФК с лицами пожилого возраста	2	2	Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика здоровья, двигательных нарушений и физического развития детей с умственной отсталостью. Оценка физического развития.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение			[1-7]



				Характеристика психических нарушений детей с умственной отсталостью.		е тестовых заданий Рубежное тестирование Зачет			
13-14	Врачебный контроль и самоконтроль в АФК	2	2	Функциональные методы исследования. Функциональный контроль после ампутации конечности. Функциональный контроль при поражении спинного мозга. Функциональный контроль при ДЦП.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежное тестирование Зачет			[1-7]
15-16	Спортивная деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья	2	2	Виды АФК и формы занятий детей с отклонениями интеллектуального развития. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция ходьбы и бега. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция прыжков, лазания, моторики.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежное тестирование			[1-7]

						ие Зачет			
	Текущая работа студентов						0	20	
17-18	2-я рубежная аттестационная контрольная работа  Распределение спортсменов на группы в соответствии со степенью функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта	2	2	Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция расслабления, осанки и плоскостопия. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция дыхания Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция зрения. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ, используемые при организации деятельности учреждений АФК и адаптивного спорта.	4	Конспект Обсуждени е в ходе устного опроса на практическ ом занятии Выполнени е тестовых заданий Рубежное тестирован ие Зачет	0	30	[1-7]
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	

## 5.2. Содержание дисциплины на заочной форме обучения

№ темы	Наименование тем, изучаемых по данной дисциплине	ЗФО			Формы контроля
		Лекции, часы	Практ. зан., часы	Самост. работа, часы	
1.	Введение в адаптивную физическую культуру (АФК).	2		8	Конспект Выполнение тестовых заданий Зачет
2.	История развития АФК.			6	Конспект Зачет
3.	Закономерности биологических процессов в организме.		2	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет
4.	Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья			8	Конспект Зачет
5.	Организация и методика занятий АФК с лицами пожилого возраста.	2		8	Конспект Зачет
6.	Врачебный контроль и самоконтроль в АФК.		2	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на

					практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
7.	Спортивная деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья.			8	Конспект Зачет
8.	Распределение спортсменов на группы в соответствии со степенью функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.			8	Конспект Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

## **6. Образовательные технологии**

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами):

- активная работа по измерению функций организма человека.

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Содержание практических занятий**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Основными задачами СРС по курсу «Биология с основами экологии» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На практических занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на практических занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 81 часа и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, в таблице.

### **Практическое занятие № 1: «Введение в адаптивную физическую культуру (АФК)»**

#### **ЦЕЛИ:**

1. Дать представление о предмете, объекте и задачах адаптивной физической культуры.
2. Изучить классификацию видов АФК.
3. Показать связь АФК с другими науками.
4. Раскрыть функции АФК.

#### **ПЛАН:**

1. Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
2. Методы адаптивной физической культуры.
3. Связь адаптивной физической культуры с другими науками: медициной, анатомией, физиологией, биомеханикой, психологией. Сходство и различия АФК и лечебной физической культуры. Отличие адаптивной физической культуры от медицинской реабилитации. Сходство и различия адаптивной физической культуры и профилактической медицины.
4. Понятия жизнеспособности, болезни и здоровья индивида.
5. Основные виды адаптивной физической культуры.
6. Сущность понятия адаптивное физическое воспитание (образование).
7. Сущность понятия адаптивная физическая реабилитация.
8. Отличительные признаки адаптивного спорта.
9. Сущность понятия адаптивной двигательной рекреации.
10. Сущность и содержание адаптивной физической культуры.
11. Классификация функций адаптивной физической культуры.
12. Функции адаптивного физического воспитания: педагогические функции, социальные функции.
13. Функции адаптивного спорта: педагогические, соревновательные, социальные функции.
14. Функции адаптивной двигательной рекреации: педагогические и социальные функции
15. Функции физической реабилитации: педагогические и социальные функции.

### **Практическое занятие № 2: «История развития АФК»**

#### **ЦЕЛИ:**

1. Проанализировать историю развития АФК как науки.
2. Показать отношение к инвалидам в разные исторические эпохи и в разных регионах.

#### **ПЛАН:**

1. История развития понятия «инвалид».
2. Отношение к инвалидам в разные исторические эпохи (Древняя Индия, Египет, Греция, Рим).

3. Вклад Терезы Авильской, Иогана Вейера, Ж.Ж. Руссо.
4. Развитие учения о психиатрии, депрессии.
5. Вклад Клиффорда Бирса, Эоль Карлсона.
6. Отношение к инвалидам в России при Петре Первом, Екатерине Великой, Александре Первом, в советское время.
7. История и становление системы специального образования в России.
8. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации.
9. Структура специального образования в России. Виды специальных учебно-воспитательных учреждений.
10. Жизнь и творчество Ф. Рузвельта.
11. Подвиг А. Маресьева.
12. Жизнь и творчество В. Дидуля.
13. Святослав Федоров. Биография.
14. Ольга Скороходова советский учёный-дефектолог, педагог, литератор, кандидат педагогических наук.

### **Практическое занятие № 3: «Закономерности биологических процессов в организме»**

#### **ЦЕЛИ:**

1. Рассмотреть понятия структура и функция, надежность организма, реактивность организма.
2. Раскрыть законы и закономерности обучения АФК, ее социальные принципы.

#### **ПЛАН:**

1. Задачи работы педагога по АФК.
2. Целостность организма.
3. Надежность организма.
4. Взаимосвязи патологических состояний организма с гиподинамией и гипокинезией. Биологическая структура и функция, их единство.
5. Нарушение единства структуры и функции при патологических состояниях организма.
6. Понятие «реактивность организма».
7. Формы реактивности по Павлову.
8. Патологическая реактивность.
9. Зависимость реактивности организма от пола и возраста, влияние климата, условий труда, отношений в семье.
10. Влияние физических упражнений на реактивность организма инвалида.
11. Необходимость учета реактивности организма для индивидуального подбора адекватных средств двигательной активности для инвалидов разных категорий.
12. Законы и закономерности обучения АФК.
13. Социальные принципы АФК.

### **Практическое занятие № 4: «Закономерности биологических процессов в организме»**

Рассмотреть причинно-следственные связи в АФК.

1. Сформировать знания о компенсаторных приспособлениях организма
2. Раскрыть общеметодические и специальные методические принципы АФК.

#### **ПЛАН:**

1. Причинно-следственная связь в АФК.
2. Этиология и патогенез. Значение знания о причинах патологии и ее последствиях для адекватного подбора физических упражнений, для определения их направленности, для нормирования нагрузки.
3. Понятие «адаптация» в АФК. Виды и фазы адаптации.



4. Адаптационный синдром. Учение о стрессе Г. Селье.
5. Виды эмоций, их значение для подбора средств АФК.
6. Компенсаторные приспособления организма.
7. Закономерности компенсаторного процесса по Меерсону.
8. Принцип сигнализации о дефекте Анохина.
9. Принцип прогрессивной мобилизации запасных компенсаторных механизмов.
10. Принцип обратного афферентирования этапов восстановления нарушенных функций.
11. Общеметодические принципы АФК.
12. Специальные методические принципы АФК.

**Практическое занятие № 5: «Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья»**

**ЦЕЛИ:**

1. Рассмотреть направления реабилитации инвалидов.
2. Рассмотреть виды досуговой деятельности для инвалидов.

**ПЛАН:**

1. Основные направления реабилитации инвалидов: медицинская, профессиональная, социальная, физкультурно-оздоровительная.
2. Задачи реабилитации инвалидов: повышение качества жизни, включение в труд, социально-трудовая адаптация.
3. Двигательная рекреация, как форма двигательной активности инвалида и проявление общей культуры.
4. Виды профессиональной адаптации инвалида – физиологическая, профессиональная, социальная, психологическая.
5. Значение занятий физкультурой и спортом для процесса трудовой адаптации инвалидов.
6. Две составляющие процесса профессиональной адаптации инвалидов – индивидуальные и организационные специальные мероприятия для адаптации организма и личности инвалида к труду; организационные мероприятия технического, технологического, медико-социального характера, меры приспособления производственной среды, производственного оборудования на рабочем месте к возможностям инвалида выполнять какие-либо трудовые операции.
7. Феномен положительного результата эмоционально-психологического и физического состояния организма во время трудовой деятельности тренированного человека.
8. Применение в процессе профессиональной адаптации инвалидов с нарушениями ОДА спортивных игр и систем упражнений, направленных на формирование у инвалидов отдельных профессионально важных элементов, ослабленных в силу заболевания.
9. Туризм как один из видов досуга для инвалидов.
10. Основные направления адаптивной двигательной рекреации в туризме, ее задачи. Рекреационное обслуживание.
11. Задачи рекреационного обслуживания туристов-инвалидов.
12. Педагогические принципы туристической деятельности инвалидов: индивидуальный подход, сознательность, принцип постепенности, систематичности, цикличность, системность воздействия, новизна и разнообразие, умеренность воздействия.
13. Семинары здоровья как модель адаптивной двигательной рекреации.
14. Адаптивная двигательная рекреация как один из способов социальной интеграции инвалидов.

**Практическое занятие № 6: «Организация и методика занятий АФК с лицами пожилого возраста»**

#### **ЦЕЛИ:**

1. Рассмотреть организацию и методику занятий АФК с лицами пожилого возраста.
2. Изучить показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Охарактеризовать состояние здоровья, двигательных нарушений и физического развития детей с умственной отсталостью.

#### **ПЛАН:**

1. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.
2. Изменение функции нервной системы, органов чувств.
3. Изменение гормональной регуляции функций (снижение синтеза АКТГ, гормонов коры надпочечников, щитовидной железы), развитие диабета, склероза.
4. Возрастные изменения в кровообращении, дыхания, ЖКТ, костной системы.
5. Изменение психических процессов с возрастом, возрастные психические болезни.
6. Цель, задачи, направленность и роль занятий АФК с лицами пожилого возраста.
7. Формы организации занятий АФК с лицами пожилого возраста – коллективные индивидуальные, самостоятельные.
8. Виды двигательных режимов при занятиях АФК с пожилыми людьми.
9. Медицинские группы.
10. Этапы планирования занятий.
11. Трудотерапия как форма АФК для людей пожилого возраста.
12. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
13. Характеристика здоровья, двигательных нарушений и физического развития детей с умственной отсталостью.
14. Оценка физического развития.
15. Характеристика психических нарушений детей с умственной отсталостью.

### **Практическое занятие № 7: «Врачебный контроль и самоконтроль в АФК»**

**ЦЕЛЬ:** сформировать знания и умения о проведении врачебного контроля в АФК.

#### **ПЛАН:**

1. Понятие о врачебном контроле.
2. Понятие о самоконтроле.
3. Простые и сложные методы контроля за физическим состоянием организма человека.
4. Функциональные пробы: Штанге, Генче, Мартина.
5. Дневник самоконтроля, текущие и этапные показатели, объективные и субъективные показатели. Самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения. Респираторные заболевания.
6. Наблюдения за ЧСС, АД, ЧД.
7. Показатели этапного контроля: уровень физического развития, уровень функционального состояния, уровень развития двигательных качеств.
8. Принципы и правила контроля физических и психических нагрузок в АФК.
9. Функциональные методы исследования.
10. Функциональный контроль после ампутации конечности.
11. Функциональный контроль при поражении спинного мозга.
12. Функциональный контроль при ДЦП.

### **Практическое занятие № 8: «Спортивная деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

#### **ЦЕЛИ:**

1. Проанализировать историю становления спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Сформировать знания о видах АФК и формах занятий детей с отклонениями интеллектуального развития.

**ПЛАН:**

1. История становления спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья за рубежом.
2. История становления спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья в России.
3. Спортивные комитеты и организации для инвалидов.
4. Международный паралимпийский комитет.
5. Значение занятий спортом для инвалидов.
6. Нормативно-правовые документы, регулирующие правоотношения в сфере паралимпийского спорта.
7. Виды АФК и формы занятий детей с отклонениями интеллектуального развития.
8. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция ходьбы и бега.
9. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция прыжков, лазания, моторики.

**Практическое занятие № 9: «Распределение спортсменов на группы в соответствии со степенью функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта»**

**ЦЕЛЬ:**

Рассмотреть спортивно-медицинскую классификацию инвалидов.

**ПЛАН:**

1. Работа комиссии по распределению спортсменов-инвалидов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенными видами спорта. Функционально-медицинские группы спортсменов-инвалидов. Современные требования стандартной программы медико-биологического обеспечения в паралимпийских видах спорта.
2. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ, используемые при организации деятельности учреждений АФК и адаптивного спорта.
3. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция расслабления, осанки и плоскостопия.
4. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция дыхания
5. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция зрения.

**7.2. Методические рекомендации по подготовке и проведению практических занятий**

Практическая работа - это такой метод обучения, при котором обучающиеся под руководством преподавателя и по заранее намеченному плану проделывают опыты или выполняют определенные практические задания и в процессе их воспринимают и осмысливают новый учебный материал.

Проведение практических работ с целью осмысления нового учебного материала включает в себя следующие методические приемы:

- постановку темы занятий и определение задач практической работы;
- определение порядка практической работы или отдельных ее этапов;
- непосредственное выполнение практической работы обучающимися и контроль учителя за ходом занятий и соблюдением техники безопасности;
- овладение основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- подведение итогов практической работы и формулирование основных выводов.

Устный опрос требует большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

*Фронтальный опрос* проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного материала, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить степень усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

*Индивидуальный опрос* предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления обучающихся. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопрос обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

*Письменная проверка* наряду с устной является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования и обеспечивает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

### **7.3. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения**

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать

самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

#### **7.4. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Биология с основами экологии» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Биология с основами экологии», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

#### **7.5. Методические рекомендации по подготовке доклада**

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

**Этапы подготовки доклада:**

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

**Композиционное оформление доклада**– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение** - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

**Вступление** включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения

восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее

написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **Примерные тестовые вопросы для контроля текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Целостное многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетической программы в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку осуществлять его биологические и социальные функции, называется:**

Здоровьем  
Жизнью  
Жизнеспособностью

**Наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней является:**

Здоровый образ жизни



Занятия спортом и физкультурой  
Своевременное обследование у врача

**К видам АФК относятся:**

Адаптивное физическое воспитание  
Адаптивный спорт  
Адаптивная физическая реабилитация  
Адаптивная двигательная рекреация  
Все выше перечисленное

**Учение о механизмах возникновения заболевания, о сопровождающих его патологических процессах на всех уровнях от молекулярного до организменного, от физиологического до психологического, называется:**

патогенез  
Валеология  
Психотерапия

**Научно обоснованная организация отдыха, направленная на восстановление функциональных возможностей и работоспособности человека с использованием адекватных средств и методов – это:**

рекреация  
релаксация  
реабилитация

**Комплекс медицинских, педагогических, профессиональных и юридических мер, направленных на восстановление нарушенных функций организма, трудоспособности человека – это:**

рекреация  
релаксация  
реабилитация

**Медико-педагогическая дисциплина, изучающая возможности использования физических упражнений для профилактики обострения и лечения различных заболеваний и повреждений и восстановления трудоспособности, называется:**

Адаптивная физическая культура  
Лечебная физическая культура  
Адаптивная физическая реабилитация

**Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами - это основные задачи:**

адаптивной двигательной рекреации;  
адаптивной физической реабилитации;  
адаптивного физического воспитания.

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Рабочая программа предусматривает проведение практическим занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – экзамен в первом и во втором семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе: <ul style="list-style-type: none"><li>• Работа на семинарских занятиях;</li><li>• Посещение занятий;</li><li>• Минитестирование;</li><li>• Написание докладов и конспектов</li></ul>	0	20
<b>1-ая рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
Текущая работа студентов в течение 10-19 недель в том числе: <ul style="list-style-type: none"><li>• Работа на семинарских занятиях;</li><li>• Посещение занятий;</li><li>• Минитестирование;</li><li>• Написание докладов и конспектов</li></ul>	0	20
<b>2-ая рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

## Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

**1-я рубежная аттестация** - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов ( $P_1$ ) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов ( $T_1$ ) – текущая работа студента в течение рубежа.

**2-я рубежная аттестация** – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов ( $P_2$ ) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов ( $T_2$ ) – текущая работа студента в течение рубежа.

**Экзамен (Э)** – максимально 60 баллов.

**Зачет (З)** – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \text{Э}}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ( $0 < K_1, K_2 < 1$ ) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T'_1 + T'_2) + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P'_1 + P'_2) + \text{Э}}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ( $K_1 = 0,4$ ) и 60 % на второй семестр ( $K_2 = 0,6$ )).

## Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

### 8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

**Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**  
*Критерии оценки устного и/или письменного ответа  
на практическом занятии*

Оценка	Критерий
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

### Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, докладов

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
  2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
  3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
  4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

**Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине**  
**«Основы адаптивной физической культуры»**

**Форма проведения зачета - устная**

## **Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Основы адаптивной физической культуры»**

1. Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
2. Методы адаптивной физической культуры.
3. Связь адаптивной физической культуры с другими науками: медициной, анатомией, физиологией, биомеханикой, психологией. Сходство и различия АФК и лечебной физической культуры. Отличие адаптивной физической культуры от медицинской реабилитации. Сходство и различия адаптивной физической культуры и профилактической медицины.
4. Понятия жизнеспособности, болезни и здоровья индивида.
5. Основные виды адаптивной физической культуры.
6. Сущность понятия адаптивное физическое воспитание (образование), адаптивная физическая реабилитация, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации.
7. Классификация функций адаптивной физической культуры.
8. Функции адаптивного физического воспитания: педагогические функции, социальные функции.
9. Функции адаптивного спорта: педагогические, соревновательные, социальные функции.
10. Функции адаптивной двигательной рекреации: педагогические и социальные функции.
11. Функции физической реабилитации: педагогические и социальные функции.
12. История развития понятия «инвалид».
13. Отношение к инвалидам в разные исторические эпохи (Древняя Индия, Египет, Греция, Рим).
14. История и становление системы специального образования в России.
15. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации.
16. Структура специального образования в России. Виды специальных учебно-воспитательных учреждений.
17. Задачи работы педагога по АФК.
18. Целостность организма.
19. Надежность организма.
20. Взаимосвязи патологических состояний организма с гиподинамией и гипокинезией. Биологическая структура и функция, их единство.
21. Нарушение единства структуры и функции при патологических состояниях организма.
22. Понятие «реактивность организма».
23. Законы и закономерности обучения АФК.
24. Социальные принципы АФК.
25. Причинно-следственная связь в АФК.
26. Этиология и патогенез. Значение знания о причинах патологии и ее последствиях для адекватного подбора физических упражнений, для определения их направленности, для нормирования нагрузки.
27. Понятие «адаптация» в АФК. Виды и фазы адаптации. Адаптационный синдром. Учение о стрессе Г. Селье. Виды эмоций, их значение для подбора средств АФК.
28. Компенсаторные приспособления организма. Закономерности компенсаторного процесса по Меерсону. Принцип сигнализации о дефекте Анохина. Принцип прогрессивной мобилизации запасных компенсаторных механизмов. Принцип обратного афферентирования этапов восстановления нарушенных функций.
29. Общеметодические и специальные методические принципы АФК.

30. Основные направления реабилитации инвалидов: медицинская, профессиональная, социальная, физкультурно-оздоровительная.
31. Задачи реабилитации инвалидов: повышение качества жизни, включение в труд, социально-трудовая адаптация.
32. Виды профессиональной адаптации инвалида – физиологическая, профессиональная, социальная, психологическая.
33. Значение занятий физкультурой и спортом для процесса трудовой адаптации инвалидов.
34. Две составляющие процесса профессиональной адаптации инвалидов – индивидуальные и организационные специальные мероприятия для адаптации организма и личности инвалида к труду; организационные мероприятия технического, технологического, медико-социального характера, меры приспособления производственной среды, производственного оборудования на рабочем месте к возможностям инвалида выполнять какие-либо трудовые операции.
35. Феномен положительного результата эмоционально-психологического и физического состояния организма во время трудовой деятельности тренированного человека.
36. Применение в процессе профессиональной адаптации инвалидов с нарушениями ОДА спортивных игр и систем упражнений, направленных на формирование у инвалидов отдельных профессионально важных элементов, ослабленных в силу заболевания.
37. Туризм как один из видов досуга для инвалидов.
38. Основные направления адаптивной двигательной рекреации в туризме, ее задачи. Рекреационное обслуживание.
39. Задачи рекреационного обслуживания туристов-инвалидов.
40. Педагогические принципы туристической деятельности инвалидов: индивидуальный подход, сознательность, принцип постепенности, систематичности, цикличность, системность воздействия, новизна и разнообразие, умеренность воздействия.
41. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.
42. Изменение функции нервной системы, органов чувств.
43. Изменение гормональной регуляции функций (снижение синтеза АКТГ, гормонов коры надпочечников, щитовидной железы), развитие диабета, склероза.
44. Возрастные изменения в кровообращении, дыхания, ЖКТ, костной системы.
45. Изменение психических процессов с возрастом, возрастные психические болезни.
46. Цель, задачи, направленность и роль занятий АФК с лицами пожилого возраста.
47. Формы организации занятий АФК с лицами пожилого возраста – коллективные индивидуальные, самостоятельные. Виды двигательных режимов при занятиях АФК с пожилыми людьми.
48. Медицинские группы.
49. Этапы планирования занятий.
50. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
51. Характеристика здоровья, двигательных нарушений и физического развития детей с умственной отсталостью.
52. Оценка физического развития.
53. Характеристика психических нарушений детей с умственной отсталостью.
54. Понятие о врачебном контроле и самоконтроле.
55. Простые и сложные методы контроля за физическим состоянием организма человека.
56. Функциональные пробы: Штанге, Генче, Мартина.
57. Дневник самоконтроля, текущие и этапные показатели, объективные и субъективные показатели. Самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения. Респираторные заболевания.
58. Наблюдения за ЧСС, АД, ЧД.
59. Показатели этапного контроля: уровень физического развития, уровень функционального состояния, уровень развития двигательных качеств.

60. Принципы и правила контроля физических и психических нагрузок в АФК.
61. Функциональные методы исследования.
62. История становления спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья за рубежом в России.
63. Спортивные комитеты и организации для инвалидов.
64. Значение занятий спортом для инвалидов.
65. Нормативно-правовые документы, регулирующие правоотношения в сфере паралимпийского спорта.
66. Виды АФК и формы занятий детей с отклонениями интеллектуального развития.
67. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития
68. Функционально-медицинские группы спортсменов-инвалидов. Современные требования стандартной программы медико-биологического обеспечения в паралимпийских видах спорта.

### **Темы для самостоятельной работы (подготовка домашних заданий)**

1. Функции адаптивного физического воспитания: педагогические функции, социальные функции.
2. Функции адаптивного спорта: педагогические, соревновательные, социальные функции.
3. Функции адаптивной двигательной рекреации: педагогические и социальные функции.
4. Функции физической реабилитации: педагогические и социальные функции.
5. Законы и закономерности обучения АФК.
6. Социальные принципы АФК.
7. Общеметодические принципы АФК.
8. Специальные методические принципы АФК.
9. Семинары здоровья как модель адаптивной двигательной рекреации.
10. Адаптивная двигательная рекреация как один из способов социальной интеграции инвалидов.
11. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
12. Характеристика здоровья, двигательных нарушений и физического развития детей с умственной отсталостью.
13. Оценка физического развития.
14. Характеристика психических нарушений детей с умственной отсталостью.
15. Функциональные методы исследования.
16. Функциональный контроль после ампутации конечности.
17. Функциональный контроль при поражении спинного мозга.
18. Функциональный контроль при ДЦП.
19. Виды АФК и формы занятий детей с отклонениями интеллектуального развития.
20. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ, используемые при организации деятельности учреждений АФК и адаптивного спорта.

### **Примерная тематика докладов, сообщений, рефератов**

1. Жизнь и творчество Ф. Рузвельта.
2. Подвиг А. Маресьева.
3. Жизнь и творчество В. Дикуля.
4. Святослав Федоров. Биография.

5. Ольга Скороходова советский учёный - дефектолог, педагог, литератор, кандидат педагогических наук.
6. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция ходьбы и бега.
7. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция прыжков, лазания, моторики.
8. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция расслабления, осанки и плоскостопия.
9. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция дыхания
10. Коррекционно-развивающие упражнения для детей с отклонениями интеллектуального развития – коррекция зрения.

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи



<p>основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.</p>	<p>вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</p>	<p>теоретического материала.</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</p> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.</p>	<p>рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
<p>Оценка «неудовлетворительно» /незачтено</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»</p>	<p>Оценка «хорошо» / «зачтено»</p>	<p>Оценка «отлично» / «зачтено»</p>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Литература

#### а) основная литература

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.
3. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : [16+] / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2254-0. – Текст : электронный.
4. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1589-5. – Текст : электронный.
5. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1669-4. – Текст : электронный.

#### б) дополнительная литература

6. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2018. – 145 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-557-7. – Текст : электронный.
7. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья / сост. А.Л. Ворожбитова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457900>. – Библиогр.: с. 101-106. – Текст : электронный.

## **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- электронная библиотека диссертаций и авторефератов ЭБД РГБ (Электронной библиотеки диссертаций Российской Государственной библиотеки). - URL: <http://diss.rsl.ru/>;
- научная электронная библиотека eLibrary.ru. - URL: <http://elibrary.ru/>;
- ЭБС "Университетская библиотека on-line". - URL: <http://www.biblioclub.ru/>;
- ЭБС"Консультант студента". - URL: [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru/);
- собственные библиографические базы данных:
- электронный каталог;
- электронная картотека газетно-журнальных статей.

## **10. Материально-техническое оснащение дисциплины**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа – Музей:** преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 28 посадочных места; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

### **Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора (лицензия)</b>
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

## 11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Обновлен список литературы.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев