

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.04.04 «Теория и организация адаптивной физической культуры»

**Направление подготовки:** 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):** Адаптивный спорт и физическая реабилитация

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2		
Семестр/триместр	3,4		
Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	54		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет Экзамен – 0,8		
Контроль	9		
Иные формы работы	1		
Самостоятельная работа	115,2		

**Всего часов:** 216

**Трудоемкость:** 6 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

к. п. наук, доцент Карасева Е.Н.

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **Цель изучения дисциплины:**

1. Формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, представлений и интереса к проблемам теории, методики и организации адаптивной физической культуры.
2. Формирование у обучающихся профессиональной культуры специалиста, его мировоззренческих позиций в отношении социальной значимости и тенденций развития легкой атлетики, стремления к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала с использованием традиционных и современных технологий.

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Обеспечить осознанное и активное усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, целостного осмысления профессиональной деятельности, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения, навыки и качества по специальности.
2. Воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.
3. Сформировать представление о роли, месте, истоках, тенденциях развития физической Культуры, теории и организации адаптивной физической культуры.
4. Сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.
5. Дать представление о проблемах и перспективах развития адаптивной физической культуры, указать на ключевые моменты становления сферы физической культуры и спорта.
6. Способствовать у обучающихся формированию собственных взглядов на место и роль легкой атлетики в системе физической культуры и спорта, в современном обществе и тенденции её развития.

### **Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП**

Дисциплина Б1.О.04.04 «Теория и организация адаптивной физической культуры» реализуется в рамках базовой (обязательной) части Блока 1. Дисциплины.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

<b>Код компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<p><b>ОПК-3</b> Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p><b>Знать:</b> - современные методы исследования в адаптивной физической культуре.</p> <p><b>Уметь:</b> - рационально применять специальные знания и контроль за состоянием лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> - способностью обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.</p>	<p><b>Знает:</b> - современные образовательные учебные программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;</p> <p><b>Умеет:</b> - осуществлять выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.</p> <p><b>Владеет:</b> - методиками проведения тренировочных занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья; - основами диагностики общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.</p>
<p><b>ОПК-5</b> Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества,</p>	<p><b>Знать:</b> - основы социальной профилактики, основные педагогические категории, основы воспитания у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и</p>	<p><b>Знает</b> - основные закономерности, принципы личностного развития на различных возрастных ступенях, основные методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей личности;</p>

<p>проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>других видов зависимостей.</p> <p><b>Уметь:</b> - создавать условия для достижения позитивных поведенческих изменений личности, способствующих формированию социальноценностных ориентации на основе личностной композиции социальноценностных отношений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> - навыками воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения.</p>	<p><b>Умеет:</b> - решать воспитательные задачи в сотрудничестве с другими педагогическими работниками, проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> - технологией составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом с учётом основных закономерностей психического развития личности на различных возрастных ступенях.</p>
---	--	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основные понятия, функции, виды, средства, методы и принципы адаптивной физической культуры</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>24</b>
	Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	5	1	1		3
	Тема 2. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики	5	1	1		3

	Тема 3. Функции адаптивной физической культуры	7	2	2		3
	Тема 4. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	5	1	1		3
	Тема 5. Средства адаптивной физической культуры	5	1	1		3
	Тема 6. Методы адаптивной физической культуры.	7	2	2		3
	Тема 7. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре.	7	2	2		3
	Тема 8. Принципы адаптивной физической культуры	7	2	2		3
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>12</b>
	Тема 1. Обучение в адаптивной физической культуре.	8	2	2		4
	Тема 2. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.	8	2	2		4
	Тема 3. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.	8	2	2		4
<b>11</b>	Контроль					
<b>12</b>	<b>Форма отчетности</b>	<b>зачет</b>				
<b>14</b>	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>
<b>15</b>	<b>в том числе практическая подготовка</b>					
<b>16</b>	<b>Раздел 3. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры</b>	<b>47</b>	<b>8</b>	<b>14</b>		<b>25</b>
	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	9	1	3		5
	Тема 2. Организация адаптивного физического воспитания	10	2	3		5
	Тема 3. Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов	10	2	3		5
	Тема 4. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию	9	2	2		5
	Тема 5. Управление качеством образования и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся	8	1	3		5
	<b>Раздел 4. Адаптивная двигательная рекреация.</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>24</b>
	Тема 1. Организация адаптивной двигательной рекреации	9	1	2		6
	Тема 2. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов	9	1	2		6

	Тема 3. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения	9	1	2		6
	Тема 4. Отличительные черты средств и методов некоторых видов адаптивной двигательной рекреации	9	1	2		6
	<b>Раздел 5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>24</b>
	Тема 1. Организация креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности	9	1	2		6
	Тема 2. Конкретизация целей и задач креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности, их ведущих функций и принципов	9	1	2		6
	Тема 3. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры	9	1	2		6
	Тема 4. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры	9	1	2		6
	<b>Раздел 6. Физическая реабилитация</b>	<b>10,2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>6,2</b>
	Тема 1. Организация физической реабилитации	10,2	2	2		6,2
<b>22</b>	Контроль	<b>9</b>				
<b>23</b>	<b>Форма отчетности</b>					
<b>24</b>	Экзамен	<b>0,8</b>				
<b>25</b>	ИФР	<b>1</b>				
<b>26</b>	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>79,2</b>
<b>27</b>	<b>в том числе практическая подготовка</b>					
<b>28</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>115,2</b>

**Очно-заочная форма обучения (не реализуется)**

**Заочная форма обучения (не реализуется)**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме выполнения тестирования, курсовых проектов, практических заданий.

### **Типовой вариант контрольной работы 1 вариант**

1. Адаптивное физическое воспитание (образование) – это

- 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;
- 2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
- 3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
- 4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена и формирование положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

2. Адаптивная двигательная рекреация – это

- 1) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;
- 2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в смене вида деятельности;
- 3) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;
- 4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

3. Адаптивная физическая реабилитация – это

- 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности);
- 2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;
- 3) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;
- 4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

4. К наглядным методам обучения относятся

- 1) метод демонстраций;
- 2) метод иллюстраций;
- 3) метод передачи информации;
- 4) психорегулирующая тренировка.

5. К словесным методам передачи информации и слухового восприятия относятся

- 1) беседа;
- 2) демонстрация изучаемых процессов;
- 3) лабораторные опыты;
- 4) рассказ;
- 5) учебная лекция.

6. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?

- 1) общеметодические;
- 2) социально-методические;
- 3) социальные;
- 4) специально-методические;
- 5) специально-социальные.

7. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?

- 1) коррекционной педагогике;
- 2) медицине;
- 3) микробиологии;
- 4) физической культуре.

8. Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок

- 1) возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;
- 2) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- 3) необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок;
- 4) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

9. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в

- 1) возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;
- 2) комплексном использовании всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 3) постепенном, но систематическом формировании мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений;
- 4) создании равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признании ценности каждой личности независимо от характерологических особенностей.

10. Принцип наглядности предусматривает

- 1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- 2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 3) осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- 4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе.

## **Практические задания**

### ***Практическая работа 1. Теоретический диктант***

### **Вариант 1**

- 1.1. Дать определение понятию «Адаптивная физическая культура»
- 1.2. Дать определение понятию «Адаптивная физическая реабилитация»
- 1.3. Дать определение понятию «Адаптивная двигательная рекреация»

### **Вариант 2**

- 1.4. Дать определение понятию «Адаптивное физическое воспитание»
- 1.5. Дать определение понятию «Адаптивный спорт»
- 1.6. Дать определение понятию «Физическая культура»

### **Практическая работа № 2. Ответы на вопросы**

#### **Вариант 1.**

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Профилактическая функция
2. Воспитательная функция
3. Творческая функция
4. Гуманистическая функция

#### **Вариант 2.**

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Коррекционно-компенсаторная функция
2. Ценностно-ориентированная функция
3. Рекреативно-оздоровительная функция
4. Социальная функция.

#### **Вариант 3.**

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Образовательная функция
2. Лечебно-восстановительная функция
3. Гедонистическая функция
4. Интегративная функция

#### **Вариант 4.**

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Развивающая функция
2. Профессионально-подготовительная функция
3. Спортивно-соревновательная функция
4. Коммуникативная функция

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
9. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
10. Принципы и функции адаптивной физической культуры.

11. Задачи, средства и методы адаптивной физической культуры.
12. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
13. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
14. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
15. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в образовательных учреждениях.
16. История Параолимпийских игр. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
17. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.
18. История и философия Специального Олимпийского движения.
19. Спортивное движение глухих. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
20. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
21. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
22. Планирование и комплексный контроль за состоянием лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
23. Адаптивная физическая культура и социальный статус и уровень качества жизни инвалидов.
24. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов.
25. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Перечень вопросов к зачету

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета ( 3 семестр) и экзамена ( 4 семестр) с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету и экзамену.

### **(3 семестр очная форма обучения)**

1. Раскройте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».
2. В чем сходства и различия понятий «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья»?
3. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»?
4. Расскажите о структуре реабилитации инвалидов. Какие направления реабилитации выделяются в настоящее время?
5. Какова цель адаптивной физической культуры?
6. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.
7. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
8. Как вы понимаете термин «социализация личности»?
9. В чем различия между социализацией и воспитанием? В чем их сходство?
10. Какова роль семьи в социализации ребенка?
11. Каковы возможности скрытого учебного плана школы в социализации учащихся?
12. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?
13. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знаний и практической деятельности.

14. Проиллюстрируйте пространство научных проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
15. Охарактеризуйте особенности адаптивной физической культуры как учебной дисциплины.
16. Раскройте особенности детей с умственной отсталостью.
17. Как изменяется жизнедеятельность у незрячих по сравнению со здоровыми людьми?
18. Чем обычно сопровождается потеря слуха?
19. Раскройте особенности остаточного здоровья у лиц с последствиями ДЦП.
20. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
21. Какие типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп, вы знаете?
22. В каких документах изложены требования к профессиональным качествам специалиста по адаптивной физической культуре?
23. Раскройте наиболее важные области знаний и дисциплины для формирования знаний специалиста по адаптивной физической культуре.
24. Раскройте особенности управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре с позиции кибернетики.
25. В каких учреждениях, организациях и ведомствах может работать специалист по адаптивной физической культуре?
26. Перечислите основные группы функций адаптивной физической культуры.
27. Раскройте содержание одной-двух реабилитационных функций.
28. Перечислите основные педагогические функции в адаптивной физической культуре. Раскройте содержание одной-двух педагогических функций.
29. Назовите функции физического воспитания и спорта в адаптивной физической культуре.
30. К какой группе функций относится гуманистическая функция?
31. Назовите классификационный признак, в соответствии с которым выделены виды адаптивной физической культуры.
32. Перечислите шесть видов адаптивной физической культуры.
33. Раскройте основные черты адаптивного физического воспитания.
34. В чем суть адаптивного спорта?
35. Дайте характеристику адаптивной двигательной рекреации.
36. В каких учреждениях и организациях используется физическая реабилитация?
37. Какие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья удовлетворяют креативные телесно-ориентированные практики двигательной активности?
38. Расскажите об особенностях экстремальных видов двигательной активности, используемых в адаптивной физической культуре.
39. Какие группы средств используются в адаптивной физической культуре?
40. В чем отличие терминов «средство» и «метод» в адаптивной физической культуре?
41. Расскажите о классификациях физических упражнений.
42. Какие группы дополнительных средств используются в адаптивной физической культуре?
43. Какие группы тренажеров вам известны?
44. Что относится к естественно-средовым и гигиеническим средствам?
45. Дайте характеристику технических средств для выполнения двигательных действий сидя.
46. Перечислите основные группы методов, используемые в адаптивной физической культуре.
47. В чем сходство и различие методов обучения знаниям и двигательным действиям?
48. Раскройте содержание методов обучения.
49. Дайте характеристику методам развития физических качеств, используемых в адаптивной физической культуре.
50. Какие методы воспитания известны?
51. Какие формы организации занятий используются в адаптивной физической культуре?
52. Какие виды уроков используются в адаптивной физической культуре?
53. Почему в адаптивной физической культуре необходимы теоретические уроки?
54. Какие варианты домашних заданий применяются в адаптивной физической культуре?

55. Перечислите неурочные формы занятий в адаптивной физической культуре.
56. Перечислите применяемые в адаптивной физической культуре группы принципов.
57. Расскажите о содержании реабилитационных принципов.
58. Дайте характеристику общеметодических принципов и принципов воспитания.
59. Важнейшие принципы физического воспитания и спорта.
60. Раскройте два-три социальных принципа.
61. Какие действия используются в адаптивной физической культуре?
62. Раскройте особенности двигательных действий, используемых в адаптивной физической культуре.
63. Какова структура процесса обучения действиям, используемым в адаптивной физической культуре?
64. Дайте характеристику этапа начального разучивания действия.
65. Расскажите содержание этапа углубленного разучивания действия.
66. Раскройте основные аспекты содержания этапа результирующей отработки действия.
67. Дайте понятие двигательной ошибки.
68. Приведите способы описания техники двигательных действий. Дайте понятие динамической осанки, главных и корректирующих управляющих движений в суставах.
69. Назовите основные положения теории формирования двигательных действий с заданным результатом.
70. Расскажите об основных положениях теории обучения двигательным действиям без ошибок (П.Я. Гальперин, И.П. Ратов)
71. В чем суть концепций «инвалидизма» и социальной полезности инвалидов?
72. Каковы основные положения личностно-ориентированной гуманистической аксиологической концепции отношения общества к инвалидам?
73. Какие волевые качества целесообразно воспитывать в адаптивной физической культуре?
74. Целеустремленность и ее воспитание.
75. Самообладание и ее воспитание.
76. Назовите основные группы морально-нравственных качеств.
77. Общечеловеческие ценности (нормы, идеалы) нравственности.
78. Идеалы и ценности всестороннего (гармоничного) развития личности.
79. Идеалы и ценности гражданственности, патриотизма и российской идентичности.
80. Олимпийские идеалы и ценности и базирующиеся на них концепции паралимпизма, сурдлимпизма и Специальной Олимпиады.
81. Как правильнее говорить – «воспитывать» или «развивать» физические способности?
82. В чем сходство и различие между понятиями «физические качества» и «физические способности»?
83. Дайте характеристику «физическому развитию» как процессу и как состоянию человека.
84. Что такое «автономные физические упражнения»? Какие физические упражнения можно отнести к «автономным»?
85. Раскройте содержание понятия «атлетическая (без снарядовая) гимнастика». Какие варианты развития напряжения мышц известны при выполнении упражнений атлетической (без снарядовой) гимнастики?
86. Выделите три варианта перемещения звеньев тела при выполнении суставных движений во время занятий атлетической без снарядовой гимнастики, дайте им краткую характеристику.
87. Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости, гибкости мышц пальцев и кисти при выполнении атлетической гимнастики.
88. Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости, гибкости мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног при выполнении атлетической (без снарядовой) гимнастики.
89. Расскажите о технологии императивного развития физических способностей человека с использованием физической помощи тренера, императивных тренажеров.
90. Что оценивается при тестировании занимающихся с помощью императивных тренажеров? В чем отличие этого вида тестирования от традиционного?

91. Приведите примеры тренажеров, реализующих императивный характер воздействия на суставные движения человека.
92. Какие известны технические средства развития физических способностей у лиц, выполняющих двигательные действия в положении сидя?
93. Расскажите об общей и специальной физической подготовке с помощью технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя.
94. Приведите примеры технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя, используемые в различные времена года.

### **Перечень вопросов к экзамену**

#### *(4 семестр очная форма обучения)*

1. Что обозначает в системе специального образования термин «mainstreaming» – «включение в общий поток»? Как вы понимаете инклюзивное образование?
2. Какова характерная особенность современного периода развития специального образования в России?
3. Расскажите об основных установочных положениях концепции дополнительного образования в области адаптивной физической культуры.
4. Охарактеризуйте основные черты организационно-управленческой структуры адаптивной физической культуры в зарубежных странах.
5. Какие органы государственной исполнительной власти управляют адаптивной физической культурой в нашей стране?
6. Какие общественные организации участвуют в реализации программ по адаптивной физической культуре в России?
7. Какие учреждения осуществляют организацию и непосредственное проведение занятий по адаптивной физической культуре и ее видам?
8. Какие термины используются в настоящее время в качестве синонимов понятия «адаптивное физическое воспитание»?
9. В каких учреждениях системы специального образования проводятся занятия по адаптивному физическому воспитанию?
10. Как организуется процесс адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях?
11. Расскажите об организации процесса адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I–VIII видов для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.
12. Как должно осуществляться и как осуществляется адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях (массовых школах)?
13. Расскажите о системе адаптивного физического воспитания в образовательных учреждениях высшего образования (вузах).
14. Конкретизируйте цели адаптивного физического воспитания, решаемые государством и каждым человеком с отклонениями в состоянии здоровья.
15. Каковы иерархия и приоритетность задач адаптивного физического воспитания?
16. В чем состоит структурная перестройка модернизируемой в настоящее время системы специального (коррекционного) образования?
17. Перечислите функции и принципы, имеющие ведущее значение в адаптивном физическом воспитании. Почему?
18. Какова преимущественная направленность содержания занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию?
19. Раскройте особенности занятий теоретической, инструкторско-методической и практической направленности содержания.

20. Дайте краткую характеристику теоретического содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.
21. Каково содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию в реабилитации детей 1-го года жизни с перинатальным повреждением нервной системы?
22. Какие физические упражнения используются в работе с детьми 1-го года жизни?
23. Расскажите об особенностях содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию дошкольников и школьников.
24. Перечислите основные группы жизненной компетентности детей с отклонениями в развитии.
25. В чем специфика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию студентов вузов? Дайте характеристику содержания программы, предложенной О.Э. Аксеновой, для студентов специальных медицинских групп.
26. Каковы цели, задачи, направленность и роль занятий адаптивным физическим воспитанием с лицами пожилого возраста?
27. Расскажите о формах занятий адаптивным физическим воспитанием с лицами пожилого возраста.
28. С какой целью внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТА в адаптивное физическое воспитание?
29. Какова роль безусловных рефлексов в формировании ориентировочной основы двигательных действий у детей 1-го года жизни?
30. Как используются пассивные и пассивно-активные упражнения при обучении двигательным действиям детей?
31. Раскройте роль предметных действий в обучении детей новым движениям.
32. В чем сходство и различие предметных и игровых двигательных действий?
33. Раскройте особенности стандартно-нормативной методики развития физических качеств и способностей занимающихся.
34. В чем сущность индивидуально-нормативной методики?
35. В чем сходства и различия индивидуально-нормативной и типологически нормативной методик?
36. Типоспецифическая методика как приоритетный подход к развитию физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
37. Как можно определить врожденные задатки детей? Какой способ может быть рекомендован для практического использования?
38. Кто должен входить в междисциплинарную команду специалистов для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?
39. Расскажите об управлении качеством образования по адаптивному физическому воспитанию.
40. Раскройте отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
41. В чем состоит главная цель адаптивной двигательной рекреации?
42. Каковы основные задачи адаптивной двигательной рекреации?
43. Какие условия необходимо выполнить для того, чтобы адаптивная двигательная рекреация получила в нашей стране широкое распространение? Какое условие является главным?
44. Какие функции адаптивной физической культуры имеют наибольшее значение в адаптивном физическом воспитании?
45. Как следует понимать ведущую роль гедонистической функции в адаптивной двигательной рекреации?
46. Может ли установка на получение удовольствия, наслаждения выступать в качестве ведущего мотива и цели человеческого существования?
47. Какие принципы адаптивной физической культуры занимают доминирующее положение в адаптивной двигательной рекреации?
48. Раскройте содержание требований к подбору тех или иных физических упражнений для включения их в программу адаптивной физической рекреации.
49. Каким образом классифицируются условия проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации?

50. На какие три подгруппы разделяются рекреационные занятия, проводимые вне помещений?
51. Сколько и каких групп условий осуществления адаптивных рекреационных мероприятий выделяют в зависимости от используемых приспособлений, снарядов, оборудования и технических средств?
52. По каким показателям целесообразно подбирать состав занимающихся адаптивной рекреационной деятельностью?
53. Раскройте содержание предварительной подготовки рекреационных мероприятий.
54. Расскажите об оздоровительном влиянии адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья.
55. Каковы основные факторы адаптивного туризма, влияющие на личность занимающегося?
56. Какие формы организации туристических мероприятий вам известны?
57. Раскройте содержание этапов подготовительного периода при организации туристического мероприятия.
58. Каковы виды реабилитационных воздействий на инвалидов реализуются в адаптивном туризме?
59. В чем сущность ориентирования по тропам? В чем его отличие от спортивного ориентирования?
60. Раскройте содержание разделов туристской деятельности, к которым можно подготовить занимающегося в ориентировании по тропам.
61. Что необходимо учитывать при составлении маршрутов для ориентирования по тропам?
62. Какие классификации водных видов адаптивной двигательной рекреации вам известны?
63. Раскройте варианты двигательной активности занимающихся, осуществляемой на поверхности воды. Какие приспособления, устройства, технические средства используются в этом случае?
64. Раскройте сходства и отличия двигательной активности человека в воде и под водой.
65. Какие естественные водоемы можно использовать для водных видов адаптивной физической рекреации?
66. Раскройте классификацию игровых видов адаптивной двигательной рекреации.
67. Приведите примеры игровой деятельности с индивидуальными и коллективными противодействиями участников.
68. В чем суть игры в радиальный баскетбол (питербаскет)? Каковы его отличия от обычного баскетбола? Назовите варианты игры для инвалидов с ПОДА.
69. Каковы основные отличительные признаки игры бочче?
70. В чем сходство и различия между танцевальной терапией и адаптивными танцами?
71. Какие формы танцев на инвалидных колясках вам известны?
72. Раскройте содержание типов танцев в инвалидных колясках.
73. Какие формы художественной гимнастики в инвалидных колясках могут быть использованы в работе с инвалидами, имеющими ПОДА?
74. Какие группы приемов с лентой, мячом и обручем доступны занимающимся художественной гимнастикой в инвалидных колясках?
75. Раскройте возможности совершенствования моторных, медицинских, психологических и социальных аспектов реабилитации инвалидов с помощью танцевальных видов адаптивной двигательной рекреации.
76. Раскройте особенности спартианской программы культурно-спортивной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
77. Каковы возможности использования спартианской программы в системе адаптивной двигательной рекреации?
78. Раскройте роль спартианской программы в социализации и социальной интеграции инвалидов.
79. Отношения между человеком и животными как модель социальных отношений.
80. Какие виды спорта, в том числе адаптивного, основаны на управлении поведением животных?
81. Раскройте психологические аспекты взаимодействия лошади с лицами, имеющими ПОДА.

82. В чем проявляются особенности взаимодействия лошади с лицами, имеющими поражение интеллекта?
83. Какие из традиционных видов двигательной активности можно рекомендовать для занятий адаптивной двигательной рекреацией?
84. Почему умения и навыки произвольного расслабления мышц имеют большое значение в системе адаптивной двигательной рекреации?
85. В каких учреждениях и организациях проводятся креативные (художественно-музыкальные) виды двигательной активности?
86. Перечислите и дайте краткую характеристику программам по креативным (художественно-музыкальным) видам двигательной активности, известным по публикациям и из практики.
87. Где могут применяться экстремальные виды двигательной активности?
88. Покажите роль экстремальных видов двигательной активности в антинаркотических профилактических мероприятиях.
89. Попробуйте систематизировать известные вам экстремальные виды двигательной активности, доступные для инвалидов различных нозологических групп – незрячих, неслышащих, с поражением опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.
90. Перечислите отличительные черты креативных телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.
91. В чем состоят отличительные черты экстремальных видов двигательной активности?
92. Конкретизируйте цели и задачи креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.
93. Уточните цели и задачи экстремальных видов двигательной деятельности.
94. Уточните ведущие функции и принципы креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.
95. Раскройте основные средства и отличительные черты методики психогимнастики М.И. Чистяковой.
96. По какой схеме строятся занятия по психогимнастике М.И. Чистяковой?
97. Расскажите об особенностях психогимнастики, предлагаемой Г. Бардиер, И. Ромазан и Т. Чередниковой.
98. Каковы цели этого вида психогимнастики?
99. В чем состоит специфика занятий по психогимнастике, разработанной Г. Бардиер, И. Ромазан и Т. Чередниковой?
100. Особенности танцевальной терапии.
101. Раскройте особенности занятий по структурированному танцу.
102. Расскажите о занятиях спонтанными выразительными движениями.
103. В чем суть занятий с использованием свободного движения с заданным ритмом?
104. Плюсы и минусы спонтанных и структурированных форм танцевальной терапии.
105. Какие хорошо известные упражнения могут использоваться для создания экстремальных ситуаций в занятиях с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья?
106. Расскажите об упражнениях с использованием тренажеров, обеспечивающих вертикальные, горизонтальные ускорения и вращательные движения тела занимающегося.
107. Какие экстремальные виды спорта могут использоваться в работе с инвалидами?
108. Раскройте содержание классификации факторов, приводящих к несчастным случаям и чрезвычайным происшествиям в спорте.
110. За что несет ответственность администрация и руководители учебных заведений и спортивных организаций, если случилось чрезвычайное происшествие или несчастный случай в спорте?
111. Расскажите об ответственности самих занимающихся за свое поведение в процессе занятий экстремальными видами двигательной активности.
112. Расскажите о порядке рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в спорте.
113. Дайте определение физической реабилитации и ЛФК.

114. В каких лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения проводятся занятия по ЛФК?
115. Перечислите необходимое оборудование кабинета ЛФК в лечебно- профилактическом учреждении системы здравоохранения.
116. Какие нормативные площади необходимы для проведения групповых и индивидуальных занятий в залах ЛФК?

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Основная литература

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник – Изд. 2-е стереотип. / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2020. – 616 с.: ил. - ISBN 978-5-907225-56-5 (дата обращения: 24.08.2024)
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639> (дата обращения: 24.08.2025)

##### 4.2. Дополнительная литература

1. Основы физической реабилитации: учебник / И. Г. Таламова, Н. М. Курч, А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — ISBN 978-5-4497-2193-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html> (дата обращения: 24.08.2025).
2. Потапчук А.А. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник /А.А. Потапчук, С.П. Евсеева// - ГЭОТАР-Медиа, 2024.– 296 с. - ISBN 978-5-9704-8125-7; [Электронный ресурс]. - <https://www.geotar.ru/lots/NF0028819.html> (дата обращения: 24.08.2025).
3. Основы физической реабилитации : учебник / И. Г. Таламова, Н. М. Курч, А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — ISBN 978-5-4497-2193-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html> (дата обращения: 31.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

#### VI.СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕСПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

## **IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дополнения и изменения в рабочей программе на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ уч. год.

---

---

---

\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

И.о. зав. кафедрой: \_\_\_\_\_/Карасева Е.Н./