Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 12:33:44 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование систематизированных знаний и практических умений в области организации занятий физической культурой для лиц с особыми образовательными потребностями.

Задачами учебной дисциплины являются:

– способность применять средства адаптивной физической культуры в общеобразовательной деятельности;

– формирование профессиональных компетенций в области адаптивного физического воспитания.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;

– Психология;

– Теория и методика спортивных игр.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Теория и методика плавания;

– Теория и методика лыжного спорта;

– Теория и методика стрелкового спорта;

– Теория и методика спортивного туризма;

– Гигиена физической культуры и спорта;

– Психодиагностика;

– Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

– Теория и методика физической культуры;

– Психология физической культуры и спорта.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения

Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1 Понимает методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности	– знать: основы разработки основных и дополнительных программ для обучающихся с особыми потребностями (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий). – уметь: анализировать частные методики и технологии адаптивной физической культуры в целях включения в образовательный процесс обучающихся с особыми потребностями в образовании.
		ОПК-2.2 Анализирует требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ	– знать: нормативно-правовые основы в области адаптивной физической культуры. – уметь: следовать требованиям федеральных государственных образовательных стандартов при разработке основных и дополнительных образовательных программ для лиц с ограниченными возможностями.
		ОПК-2.3 Участвует в разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием	– знать: процесс разработки образовательных программ. – уметь: применять информационно-коммуникационные технологии в разработке образовательных

		информационно-коммуникационных технологий	программ.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: государственные стандарты образования (ФГОС) предметной области физической культуры. – уметь: анализировать учебное содержание предметной области физической культуры и выбирать соответствующие материалы для различных форм обучения.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные методы и техники обучения физической культуре. – уметь: разрабатывать и адаптировать учебные занятия под разные формы обучения, включая использование информационных технологий.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: особенности создании воспитательных программ. – уметь: анализировать и учитывать индивидуальные особенности и интересы каждого ребенка при создании воспитательных программ.
		ПК-2.2 Развивает у	– знать: различных

		обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	методики и подходы к развитию познавательной активности и самостоятельности у обучающихся. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: цели и задачи физического воспитания, а также методы и подходы, способствующие гармоничному развитию личности через физическую культуру. – уметь: применять соответствующие методы и подходы для достижения гармоничного развития обучающихся средствами физической культуры.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.2 Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности	– знать: возможности использования региональных ресурсов и культурных особенностей региона для преподавания физической культуры. – уметь: интегрировать региональные ресурсы и культурные особенности региона в учебный процесс.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в	УК-7: Способен поддерживать	УК-7.1 Применяет на практике средства и	– знать: роль физической

том числе здоровьесбережение)	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. – уметь: применять различные средства и методы физической подготовки для достижения целей, связанных с социальной деятельностью.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	– знать: здоровьесберегающие технологии и основные принципы физической культуры. – уметь: анализировать свои личные потребности, цели и ограничения, а также учитывать внешние факторы, такие как рабочая нагрузка, график работы и окружающая среда.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: принципы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности. – уметь: на основе результатов самоконтроля корректировать свою тренировочную программу, увеличивая или уменьшая нагрузку, меняя виды

			упражнений или включая дополнительные элементы для улучшения своих показателей.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***1 сессия / 3 курс***	***2 сессия / 3 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***144***	*36*	*108*
	зачетных единиц	***4***	*1*	*3*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***2***	*0*	*2*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***131***	*34*	*97*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Основные аспекты содержания адаптивной физической культуры;

Тема 1.1 Адаптивная физическая культура как наука и учебная дисциплина (Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры, функции АФК.);

Тема 1.2 Организация адаптивной физической культуры (История и становление системы специального образования в России. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации);

Тема 1.3 Врачебно-педагогический контроль на занятиях АФК (Организация врачебного контроля за лицами с ОВЗ, врачебный контроль на занятиях, педагогический контроль за занимающимися с ОВЗ, противопоказания к АФК.);

Раздел 2 Организация оздоровительной работы с обучающимися специальных медицинских групп (Организация занятий ФК для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе);

Раздел 3 Частные методики адаптивной физической культуры;

Тема 3.1 Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК (Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК. Характеристика технологий (аэробика и ее виды, гимнастика и ее виды, стретчинг, пилатес, шейпинг, плавание, аквафитнес, коррекционно-развивающие игры, нетрадиционные оздоровительные технологии, национальные оздоровительные технологии), методические особенности);

Тема 3.2 Методика АФК для занимающихся с нарушением зрения (Нарушения зрения: причины, симптоматика. Особенности физического и психического развития детей с нарушениями зрения. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения (методы, методические приемы, использование сохранных анализаторов, нормирование психофизической нагрузки, показания и противопоказания к физическим нагрузкам). Методика организации игр, обучения плаванию детей с нарушениями зрения.);

Тема 3.3 Методика АФК для занимающихся с нарушением слуха (Нарушения слуха: причины, симптоматика. Особенности физического и психического развития детей с нарушениями слуха. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями слуха (методы, методические приемы, использование сохранных анализаторов, нормирование психофизической нагрузки, показания и противопоказания к физическим нагрузкам). Методика организации игр, обучения плаванию детей с нарушениями слуха.);

Тема 3.4 Методика АФК для занимающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии (Понятие, причины, формы умственной отсталости. Особенности физического развития детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. Методика адаптивного физического воспитания детей с отклонениями в интеллектуальном развитии

(методы, методические приемы, коррекция двигательных качеств, нарушений осанки и плоскостопия). Методика организации игр с занимающимися с отклонениями в интеллектуальном развитии);

Тема 3.5 Методика АФК при детском церебральном параличе (Детский церебральный паралич: понятие, причины, этиология, сопутствующие заболевания и вторичные отклонения. Двигательная реабилитация детей разного возраста. Методика адаптивного физического воспитания детей с ДЦП. Нетрадиционные средства ФК и формы занятий);

Тема 3.6 Методика АФК для детей с поражением спинного мозга (Поражения спинного мозга: причины, характеристика патологий, вторичные нарушения. Методика адаптивного физического воспитания детей с поражениями спинного мозга.);

Тема 3.7 Методика АФК при врожденных аномалиях и после ампутации (Методические особенности использования физических упражнений в разные возрастные периоды.);

Раздел 4 Адаптивный спорт (Федерации и организации инвалидного спорта. Паралимпийское движение. Международная Специальная Олимпиада и Специальная Олимпиада России).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Основные аспекты содержания адаптивной физической культуры	0.5	
Раздел 2.	Организация оздоровительной работы с обучающимися специальных медицинских групп	0.5	
Раздел 3.	Частные методики адаптивной физической культуры	1	
Итого:		**2**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 2.	Организация оздоровительной работы с обучающимися специальных	0.5	

	медицинских групп		
Раздел 3.	Частные методики адаптивной физической культуры	1.5	
Итого:		**2**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение теоретического материала.	12	
Раздел 2.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	36	
Раздел 3.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	63	
Раздел 4.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа.	20	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	9	
Итого:		**140**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Тестовые задания
Раздел 2.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Контрольная работа; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 3.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Контрольная работа; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 4.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Контрольная работа; 2. Тестовые задания
Экзамен.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Вопросы к экзамену

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП ВО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – контрольная работа; наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию контрольной работы

Контрольная работа – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки контрольной работы

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести	удовлетворительно

Наименование параметра оценки	Оценка
примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к экзамену.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его

Оценка	Требования к знаниям
	излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, обладает приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика в адаптивном спорте : учебное пособие / П. Ю. Королев. — 2-е изд., доп. и испр. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 193 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/253736 (дата обращения: 07.04.2026);

2 Ермакова, М. А. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов : учебное пособие / М.А. Ермакова, С.И. Матявина, Я.П. Мелихов. – Оренбург : ОрГМУ, 2022. – 83 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/340520 (дата обращения: 07.04.2026);

3 Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — ISBN

978-5-534-08390-3. – URL: https://urait.ru/bcode/540918 (дата обращения: 07.04.2026);

4 Адаптивное плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — ISBN 978-5-534-18621-5. – URL: https://urait.ru/bcode/545181 (дата обращения: 07.04.2026);

5 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 181 с. – ISBN 978-5-534-16768-9. – URL: https://urait.ru/bcode/539639 (дата обращения: 07.04.2026);

6 Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 158 с. – ISBN 978-5-534-07260-0. – URL: https://urait.ru/bcode/539496 (дата обращения: 07.04.2026);

7 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для спо / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 279 с. – ISBN 978-5-534-17034-4. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 07.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL:

https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис;
– Сервис поиска текстовых заимствований Руконтекст.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласован:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

1. Каково значение физической культуры для человеческого организма?
2. Какие основные компоненты включает в себя понятие «физическая культура»?
3. Какие цели ставят перед собой программы физической культуры?
4. Какие преимущества имеют люди, включающие физическую активность в свою повседневную жизнь?
5. Какие виды физической активности существуют?
6. Какова роль физической культуры в поддержании здоровья и профилактике различных заболеваний?
7. Как физическая культура влияет на психологическое и эмоциональное состояние человека?
8. Какие принципы лежат в основе разработки программ физической культуры?
9. Какие методы и подходы используются в обучении и практике физической культуры?
10. Каковы основные этапы физического развития человека в процессе занятий физической культурой?
11. Какие методы оценки эффективности занятий физической культурой существуют?
12. Какие меры безопасности необходимо соблюдать во время занятий физической культурой?
13. Какие принципы выбора видов физической активности следует учитывать при составлении программы тренировок?
14. Какие проблемы и вызовы могут возникнуть при практическом осуществлении программ физической культуры?
15. Каковы перспективы развития физической культуры в современном обществе?

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование по разделам 1-4 проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО СибГИУ.

Пример вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа:

Что означает термин «адаптивная физическая культура»?

1. Культура физической подготовки спортсменов;

2 Система физического воспитания и реабилитации людей с ограниченными возможностями;

3 Физические упражнения для детей;

4 Методика подготовки к спортивным соревнованиям.

2. Выберите верный вариант ответа:

Какие группы людей в основном занимаются адаптивной физической культурой?

1 Дети среднего возраста;

2 Люди пожилого возраста;

3 Люди с ограниченными физическими возможностями;

4 Профессиональные спортсмены.

3. Выберите верный вариант ответа:

Цель адаптивной физической культуры заключается в:

1 Повышении профессионального уровня спортсменов;

2 Улучшении физической формы и здоровья людей с ограниченными возможностями;

3 Развитии координации движений у детей;

4 Подготовке к участию в Олимпийских играх.

4. Выберите верный вариант ответа:

Какие принципы лежат в основе адаптивной физической культуры?

1 Индивидуализация, доступность, системность;

2 Соревновательность, интенсивность, равноправие;

3 Деятельность, сознательность, эмоциональность;

4 Универсальность, стандартизация, массовость.

5. Выберите верный вариант ответа:

Какие методы применяются в адаптивной физической культуре?

1 Методы массажа и лечебной гимнастики;

2 Методы адаптивной физической реабилитации и тренировки;

3 Методы психологической коррекции поведения;

4 Методы интенсивной силовой подготовки.

6. Выберите верный вариант ответа:

Какие виды занятий могут включать в себя адаптивные программы физической культуры?

1 Занятия на открытом воздухе;

2 Игровые программы и тренировки на тренажерах;

3 Занятия с использованием музыки и танцев;

4 Занятия по экстремальным видам спорта.

7. Выберите верный вариант ответа:

Какие препятствия могут возникать при организации занятий адаптивной физической культурой?

1 Отсутствие квалифицированных тренеров;

2 Недостаточное оборудование и доступность спортивных площадок;

3 Недостаток интереса со стороны учащихся;

4 Высокая стоимость занятий.

8. Выберите верный вариант ответа:

В чем заключается важность адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями?

1 Она способствует развитию способностей и повышению самооценки;

2 Она предоставляет возможность соревноваться на профессиональном уровне;

3 Она обеспечивает быстрое восстановление после травм и операций;

4 Она помогает в достижении высоких спортивных результатов.

9. Выберите верный вариант ответа:

Какие компоненты физической подготовки развиваются в рамках адаптивной физической культуры?

1 Сила, скорость, ловкость;

2 Гибкость, выносливость, координация;

3 Быстрота реакции, аэробная выносливость, эндуранс.

4 Мышечная масса, взрывная сила, баланс.

10. Выберите верный вариант ответа:

Каково основное назначение адаптивной физической культуры?

1 Профилактика заболеваний

2 Развлечение и отдых

3 Адаптация занятий физической активностью для людей с ограниченными возможностями

4 Улучшение координации движений

11. Выберите верный вариант ответа:

Что включает в себя адаптивная физическая культура?

1 Исключительно упражнения на открытом воздухе

2 Физические упражнения для лиц с ограниченными возможностями

3 Только медицинские процедуры

4 Профессиональный спорт для атлетов с инвалидностью

12. Выберите верный вариант ответа:

Какие принципы лежат в основе организации занятий адаптивной физической культурой?

1 Индивидуализация, доступность, безопасность, мотивация

2 Конкуренция, скорость, интенсивность

3 Профессионализм, высокие требования, соревновательность

4 Ускоренное достижение результата

13. Выберите верный вариант ответа:

Какие виды адаптивной физической культуры существуют?

1 Плавание, бег, гимнастика

2 Походы в горы, альпинизм, парапланеризм

3 Йога, танцы, стретчинг

4 Специализированные программы для людей с различными видами ограничений

14. Выберите верный вариант ответа:

Какие адаптивные спортивные виды программы включает в себя Паралимпийские игры?

1 Только легкоатлетика

2 Только плавание

3 Различные виды спорта, такие как легкоатлетика, плавание, баскетбол, настольный теннис и другие

4 Только боевые искусства

15. Выберите верный вариант ответа:

Какие факторы влияют на выбор методов адаптивной физической культуры для конкретного человека?

1 Возраст, пол, физическое состояние, уровень физической подготовленности

2 Только социальное окружение

3 Местоположение проживания

4 Погодные условия

16. Выберите верный вариант ответа:

Что такое инклюзивные программы физической активности?

1 Программы, специально разработанные для лиц с инвалидностью

2 Программы, предназначенные только для детей

3 Программы, включающие в себя упражнения на свежем воздухе

4 Программы, не требующие использования специального оборудования

17. Выберите верный вариант ответа:

Что такое адаптивная аэробика?

1 Специальный вид аэробики, разработанный для лиц с ограниченными возможностями

2 Обычные занятия аэробикой

3 Упражнения на воде

4 Пилатес

18. Выберите верный вариант ответа:

Что представляет собой врачебно-педагогический контроль на занятиях адаптивной физической культурой (АФК)?

1 Оценка психологического состояния участников занятий

2 Медицинское обследование участников перед занятиями

3 Оценка физической активности в процессе занятий и медицинское обследование участников

4 Проверка квалификации педагога

19. Выберите верный вариант ответа:

Какой основной целью является врачебно-педагогический контроль на занятиях АФК?

1 Подтверждение квалификации инструктора

2 Профилактика травм и обеспечение безопасности занятий

3 Повышение уровня соревновательности между участниками

4 Организация дополнительных занятий по физкультуре

20. Выберите верный вариант ответа:

Какие параметры могут оцениваться в рамках врачебно-педагогического контроля на занятиях АФК?

1 Психологическое состояние участников

2 Физическая активность и уровень здоровья

3 Планирование тренировок

4 Степень мотивации участников

21. Выберите верный вариант ответа:

Каким образом проводится врачебно-педагогический контроль на занятиях АФК?

1 Только педагогическим персоналом

2 Только медицинским персоналом

3 Совместно педагогическим и медицинским персоналом

4 Автоматически с помощью специальных приборов

22. Выберите верный вариант ответа:

Что включает в себя медицинский контроль на занятиях АФК?

1 Только взвешивание и измерение роста

2 Оценка общего состояния здоровья участников и определение противопоказаний для занятий

3 Только проведение ЭКГ
4 Проверка зрения

23. Выберите верный вариант ответа:
Какие методы могут использоваться для оценки физической подготовленности участников врачебно-педагогическим контролем на занятиях АФК?
1 Только общий осмотр
2 Только опрос участников
3 Физиологические тесты и антропометрические измерения
4 Только педагогическая оценка

24. Выберите верный вариант ответа:
Какие могут быть результаты медицинского контроля на занятиях АФК?
1 Только участие в тренировках
2 Персональная программа занятий для каждого участника
3 Полный запрет на занятия
4 Только психологическая поддержка

25. Выберите верный вариант ответа:
Что означает педагогический контроль на занятиях АФК?
1 Оценка уровня подготовленности инструктора
2 Проведение анализа эффективности занятий
3 Оценка физических возможностей участников
4 Определение количества потраченных калорий

26. Выберите верный вариант ответа:
Что включает в себя оздоровительная работа с обучающимися специальных медицинских групп?
1 Только медицинское лечение
2 Разработку индивидуальных программ занятий
3 Организацию спортивных соревнований
4 Проведение массовых медицинских обследований

27. Выберите верный вариант ответа:
Какие группы детей относятся к специальным медицинским группам?
1 Дети с высоким уровнем физической подготовки
2 Дети с ограниченными возможностями здоровья
3 Только дети-сироты
4 Дети, имеющие высокий уровень интеллекта

28. Выберите верный вариант ответа:
Какие методы могут использоваться в организации

оздоровительной работы с обучающимися специальных медицинских групп?

1 Медицинские процедуры, физические упражнения, психологическая поддержка

2 Только медицинские процедуры

3 Только занятия спортом

4 Только психологическая работа

29. Выберите верный вариант ответа:

Какие цели преследует оздоровительная работа с обучающимися специальных медицинских групп?

1 Только повышение физической активности

2 Формирование здорового образа жизни, адаптация к образовательной деятельности и социуму

3 Только улучшение физического здоровья

4 Развлечение детей

30. Выберите верный вариант ответа:

Какие факторы следует учитывать при организации оздоровительной работы с обучающимися специальных медицинских групп?

1 Возраст, пол, физическое состояние, особенности заболевания

2 Только погодные условия

3 Только материальное положение семьи

4 Только национальность

31. Выберите верный вариант ответа:

Какие мероприятия могут быть включены в программу оздоровительной работы для детей с астмой?

1 Только занятия в бассейне

2 Аэробика, плавание, специальные медицинские процедуры

3 Только физические упражнения на открытом воздухе

4 Только психологическая работа

32. Выберите верный вариант ответа:

Какие преимущества имеют оздоровительные программы для обучающихся специальных медицинских групп?

1 Улучшение физического и психического здоровья, улучшение адаптации к учебной деятельности

2 Только повышение физической активности

3 Только социальная адаптация

4 Улучшение только физического здоровья

33. Выберите верный вариант ответа:

Какие методы могут быть использованы для мониторинга

эффективности оздоровительной работы с обучающимися специальных медицинских групп?

1 Регулярное медицинское обследование, анкетирование, наблюдение за физической активностью

2 Только психологическое тестирование

3 Только физические испытания

4 Только общий осмотр

34. Выберите верный вариант ответа:

Что представляют собой технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре (АФК)?

1 Методы физических упражнений только для детей

2 Комплекс методических приемов и средств, направленных на организацию и проведение физических занятий для людей с ограниченными возможностями

3 Только различные спортивные игры

4 Методы применения психологической помощи

35. Выберите верный вариант ответа:

Какие основные принципы лежат в основе технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК?

1 Исключительно интенсивность и скорость

2 Доступность, безопасность, индивидуализация, мотивация

3 Только высокие требования и профессионализм

4 Учет только погодных условий

36. Выберите верный вариант ответа:

Какие методы могут использоваться в технологиях физкультурно-спортивной деятельности в АФК?

1 Различные физические упражнения, спортивные игры, плавание, йога и другие

2 Только упражнения на открытом воздухе

3 Только психологические тренинги

4 Только массовые мероприятия

37. Выберите верный вариант ответа:

Что включает в себя индивидуализация в технологиях физкультурно-спортивной деятельности в АФК?

1 Учет индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности каждого участника

2 Только формирование командных игр

3 Только проведение массовых соревнований

4 Только оценка уровня интеллекта

38. Выберите верный вариант ответа:

Какие факторы следует учитывать при выборе методов и средств физкультурно-спортивной деятельности в АФК?

1 Возраст, пол, физическое состояние, особенности ограничений здоровья

2 Только национальность

3 Только погодные условия

4 Только уровень образования

39. Выберите верный вариант ответа:

Какие основные виды физической активности могут быть использованы в рамках технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК?

1 Легкоатлетика, плавание, йога, баскетбол и другие виды спорта

2 Только стретчинг

3 Только аэробика

4 Только водные виды спорта

40. Выберите верный вариант ответа:

Что такое мотивация в контексте технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК?

1 Способность человека принимать участие в физических занятиях

2 Только материальное вознаграждение

3 Только похвала от тренера

4 Только физический стресс

41. Выберите верный вариант ответа:

Что представляет собой методика адаптивной физической культуры (АФК) для занимающихся с нарушением зрения?

1 Специальные физические упражнения для улучшения зрения

2 Комплекс методических приемов и средств, адаптированных для занятий физической культурой людей с нарушением зрения

3 Применение медицинских препаратов

4 Только занятия с психологом

42. Выберите верный вариант ответа:

Что является основным принципом методики АФК для занимающихся с нарушением зрения?

1 Исключительно интенсивность тренировок

2 Индивидуализация и доступность занятий, учет особенностей восприятия мира

3 Только проведение медицинских обследований

4 Применение только психологической поддержки

43. Выберите верный вариант ответа:

Какие методы могут использоваться в методике АФК для

занимающихся с нарушением зрения?

1 Специальные физические упражнения с использованием аудиоинструкций, тренажеров с тактильной обратной связью

2 Только обычные физические упражнения

3 Только йога

4 Только плавание

44. Выберите верный вариант ответа:

Какие особенности адаптации занятий физической культурой имеются при нарушении зрения?

1 Использование зрительных сигналов для контроля движений

2 Адаптация упражнений с учетом возможностей слухового и тактильного восприятия

3 Только физическая тренировка

4 Только визуальная демонстрация движений

45. Выберите верный вариант ответа:

Что является целью занятий в методике АФК для занимающихся с нарушением зрения?

1 Только улучшение физической подготовленности

2 Адаптация занятий для улучшения качества зрения

3 Формирование физических навыков и улучшение общего самочувствия

4 Только социализация

46. Выберите верный вариант ответа:

Какие специальные средства и оборудование могут использоваться при занятиях в методике АФК для занимающихся с нарушением зрения?

1 Аудиоинструкции, тренажеры с тактильной обратной связью, специальные тренажеры для слабовидящих

2 Только обычные тренажеры

3 Только визуальные пособия

4 Только спортивные игры

47. Выберите верный вариант ответа:

Какие аспекты физической подготовки обычно учитываются при разработке методики АФК для занимающихся с нарушением зрения?

1 Силовая, гибкость, выносливость, координация движений

2 Только силовая подготовка

3 Только выносливость

4 Только координация движений

50. Выберите верный вариант ответа:

Что представляет собой методика адаптивной физической

культуры (АФК) для занимающихся с нарушением слуха?

1 Систему упражнений для улучшения слуха

2 Комплекс методических приемов и средств, адаптированных для занятий физической культурой для людей с нарушением слуха

3 Использование только визуальных пособий

4 Организацию специальных мероприятий

51. Выберите верный вариант ответа:

Какие основные принципы лежат в основе методики АФК для занимающихся с нарушением слуха?

1 Интенсивность и скорость тренировок

2 Доступность, индивидуализация, мотивация, адаптация

3 Только строгие правила

4 Использование только аудиоинструкций

52. Выберите верный вариант ответа:

Какие методы могут использоваться в методике АФК для занимающихся с нарушением слуха?

1 Аудиоинструкции с подробными комментариями

2 Только визуальные пособия

3 Только массовые мероприятия

4 Специальные методы обучения с использованием языка жестов

53. Выберите верный вариант ответа:

Какие преимущества имеет использование методики АФК для занимающихся с нарушением слуха?

1 Улучшение физического здоровья, адаптация к физической культуре и обществу

2 Только увеличение силы мышц

2 Только психологическая поддержка

4 Развлечение

54. Выберите верный вариант ответа:

Какие аспекты физической подготовки обычно учитываются при разработке методики АФК для занимающихся с нарушением слуха?

1 Гибкость, выносливость, координация движений

2 Только выносливость

3 Только силовая подготовка

4 Только координация движений

55. Выберите верный вариант ответа:

Что представляет собой методика адаптивной физической культуры (АФК) для занимающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии?

1 Систему упражнений для улучшения интеллекта

2 Комплекс методических приемов и средств, адаптированных для занятий физической культурой для людей с отклонениями в интеллектуальном развитии

3 Использование только визуальных пособий

4 Организацию специальных мероприятий

56. Выберите верный вариант ответа:

Какие основные принципы лежат в основе методики АФК для занимающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии?

1 Интенсивность и скорость тренировок

2 Доступность, индивидуализация, мотивация, адаптация

3 Только строгие правила

4 Использование только аудиоинструкций

57. Выберите верный вариант ответа:

Какие методы могут использоваться в методике АФК для занимающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии?

1 Аудиоинструкции с подробными комментариями

2 Только визуальные пособия

3 Только массовые мероприятия

4 Специальные методы обучения с использованием языка жестов

58. Выберите верный вариант ответа:

Какие преимущества имеет использование методики АФК для занимающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии?

1 Улучшение физического здоровья, адаптация к физической культуре и обществу

2 Только увеличение силы мышц

3 Только психологическая поддержка

4 Развлечение

59. Выберите верный вариант ответа:

Какие аспекты физической подготовки обычно учитываются при разработке методики АФК для занимающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии?

1 Гибкость, выносливость, координация движений

2 Только выносливость

3 Только силовая подготовка

4 Только координация движений

60. Выберите верный вариант ответа:

Что представляет собой адаптивный спорт?

1 Спортивные соревнования только для профессиональных спортсменов

2 Спортивные занятия для людей с ограниченными возможностями

3 Только индивидуальные тренировки
4 Программы по подготовке спортивных тренеров

61. Выберите верный вариант ответа:
Какие группы людей могут заниматься адаптивным спортом?
1 Только дети
2 Люди с ограниченными физическими или умственными возможностями
3 Только молодежь
4 Только профессиональные спортсмены

62. Выберите верный вариант ответа:
Какие виды спорта включают в себя адаптивные программы?
1 Только футбол
2 Различные виды спорта, такие как плавание, легкая атлетика, бочче и многое другое
3 Только художественная гимнастика
4 Только боевые искусства

63. Выберите верный вариант ответа:
Какие цели преследуются в адаптивном спорте?
1 Только развлечение
2 Развитие физических и психологических навыков, улучшение здоровья и социализация
3 Только увеличение силы мышц
4 Только достижение спортивных рекордов

64. Выберите верный вариант ответа:
Какие преимущества имеет адаптивный спорт?
1 Улучшение физического и психического здоровья, повышение самооценки и социализация
2 Только участие в соревнованиях
3 Только развлечение
4 Только развитие физических навыков

65. Установите соответствие между компонентами адаптивной физической культуры (АФК) с их функциями:

Компоненты адаптивной физической культуры (АФК)	Функции
А. Адаптивное физическое воспитание	1.Восстановление утраченных функций организма
Б. Адаптивный спорт	2.Формирование двигательных навыков и умений
В. Адаптивная двигательная реабилитация	3. Организация досуга и активного отдыха

Г. Физическая рекреация	4. Подготовка к соревнованиям

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

66. Установите соответствие между видами нарушений здоровья с соответствующими методиками АФК:

Виды нарушений здоровья	Методики АФК
А. Нарушение зрения	1. Использование сохранных анализаторов
Б. Нарушение слуха	2. Коррекция двигательных качеств и осанки
В. Детский церебральный паралич	3. Двигательная реабилитация
Г. Поражение спинного мозга	4. Обучение жестовому языку

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

67. Установите соответствие между этапами развития системы специального образования в России с их характеристиками:

Этапы развития системы специального образования в России	Характеристики
А. XVIII век	1. Создание первых специализированных школ
Б. XIX век	2. Развитие инклюзивного образования
В. XX век	3. Формирование системы обучения для лиц с ОВЗ
Г. XXI век	4. Внедрение современных технологий в образование

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

68. Установите соответствие между технологиями физкультурно-спортивной деятельности с их характеристиками:

Технологии физкультурно-спортивной деятельности	Характеристики
А. Аэробика	1. Упражнения на растяжку и гибкость
Б. Пилатес	2. Упражнения в воде

В. Стретчинг	3. Ритмичные упражнения под музыку
Г. Аквафитнес	4. Упражнения на укрепление мышц кора

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

69. Установите соответствие между технологиями физкультурно-спортивной деятельности с их характеристиками:

Технологии физкультурно-спортивной деятельности	Характеристики
А. Врачебный контроль	1. Оценка физической подготовленности
Б. Педагогический контроль	2. Мониторинг состояния здоровья
В. Психологический контроль	3. Анализ эмоционального состояния

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

70. Установите последовательность этапов организации занятий АФК для лиц с ОВЗ:

1 Проведение диагностики физического состояния
2 Разработка индивидуальной программы
3 Проведение занятий
4 Оценка результатов

71. Установите последовательность этапов развития адаптивного спорта:

1 Создание первых спортивных клубов для инвалидов
2 Формирование Паралимпийского движения
3 Проведение международных соревнований
4 Развитие Специальной Олимпиады

72. Установите последовательность этапов врачебно-педагогического контроля на занятиях АФК:

1 Первичный медицинский осмотр
2 Разработка рекомендаций по нагрузкам
3 Проведение занятий с учетом рекомендаций
4 Оценка динамики состояния здоровья

73. Установите последовательность этапов обучения плаванию детей с нарушениями зрения:

1 Знакомство с водой

2 Обучение базовым плавательным движениям

3 Развитие навыков ориентации в воде

4 Совершенствование техники плавания

74. Установите последовательность этапов реабилитации детей с ДЦП:

1 Диагностика двигательных нарушений

2 Разработка индивидуальной программы

3 Проведение занятий по коррекции движений

4 Оценка динамики восстановления

75. Установите соответствие между видами адаптивной физической культуры с их целями:

Вид адаптивной физической культуры	Цель
А. Адаптивное физическое воспитание	1. Восстановление утраченных функций
Б. Адаптивный спорт	2. Формирование двигательных навыков
В. Адаптивная двигательная реабилитация	3. Подготовка к соревнованиям

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

76. Установите соответствие между нарушениями здоровья с особенностями методики АФК:

Нарушения здоровья	Особенности методики АФК
А. Нарушение слуха	1. Использование звуковых сигналов
Б. Нарушение зрения	2. Акцент на тактильные и слуховые анализаторы
В. Умственная отсталость	3. Коррекция двигательных качеств

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

77. Установите соответствие между технологиями АФК с их применением:

Технологии АФК	Применение
А. Коррекционно-развивающие игры	1. Использование элементов народных игр
Б. Нетрадиционные оздоровительные технологии	2. Развитие когнитивных и двигательных навыков
В. Национальные оздоровительные технологии	3. Применение йоги и дыхательных практик

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

78. Установите соответствие между видами контроля на занятиях АФК с их содержанием:

Виды контроля на занятиях АФК	Содержание
А. Врачебный контроль	1. Оценка физической нагрузки
Б. Педагогический контроль	2. Мониторинг состояния здоровья
В. Психологический контроль	3. Анализ эмоционального состояния

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

79. Установите последовательность этапов организации занятий для детей с умственной отсталостью:

1 Диагностика физического развития
2 Разработка коррекционной программы
3 Проведение занятий с акцентом на моторику
4 Оценка динамики развития

80. Установите последовательность этапов обучения детей с нарушениями слуха:

1 Развитие слухового восприятия
2 Обучение жестовому языку
3 Формирование двигательных навыков
4 Совершенствование координации

81. Установите последовательность этапов реабилитации при поражении спинного мозга:

1 Диагностика двигательных нарушений
2 Разработка индивидуальной программы
3 Проведение занятий по восстановлению движений

4 Оценка динамики восстановления

82. Установите последовательность этапов организации Паралимпийских игр:

1 Формирование национальных команд

2 Проведение отборочных соревнований

3 Организация международных соревнований

4 Награждение победителей

83. Установите последовательность этапов внедрения инклюзивного образования в АФК:

1 Разработка нормативных документов

2 Подготовка педагогов

3 Организация инклюзивных групп

4 Оценка эффективности программ

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Изучите современные научные исследования в области адаптивной физической культуры и их практическое применение.

2. Проведите обзор и выберите наиболее эффективные методы физической реабилитации для различных видов ограничений.

3. Проведете анализ программ адаптивной физической культуры, предлагаемых специалистами в данной области, и их эффективности.

4. Исследуйте методы адаптивной физической культуры для различных категорий людей с ограниченными возможностями и проведите обзор литературы по этой теме.

5. Проанализируйте результаты занятий и оцените их эффективности в контексте развития физических и психологических возможностей участников.

3 Выполнение контрольной работы

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач, уровня подготовки обучающихся, региональных особенностей, а также пожеланий студентов.

Задание 1. Разработайте индивидуализированную программу тренировок и занятий по адаптивной физической культуре в зависимости от типа ограничения.

Задание 2. Разработайте планы коррекционных мероприятий на основе данных медицинского контроля для учащихся с ограниченными возможностями.

Задание 3. Подготовьте планы занятий, включающие в себя адаптированные упражнения, игры и развлекательные мероприятия для оздоровления обучающихся.

Задание 4. Разработайте игровое мероприятие, такое как мини-футбол, волейбол или бадминтон, с использованием адаптированных правил и оборудования.

Задание 5. Сформулируйте правила участия в адаптивных соревнованиях для подготовки спортсменов к соревнованиям.

4 Вопросы к экзамену для промежуточной аттестации

1. Адаптивная физическая культура, как научная дисциплина.
2. Принципы адаптивной физической культуры.
3. Виды адаптивной физической культуры
4. Формы адаптивного спорта.
5. Методики адаптивной физической культуры.
6. Особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми.
7. Особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре со взрослыми.
8. Меры безопасности при проведении занятий по адаптивной физической культуре.
9. Правила этики и деонтологии при работе с лицами с ограниченными возможностями.
10. Противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.
11. Методы оценки эффективности занятий по адаптивной физической культуре.
12. Перспективы развития адаптивной физической культуры.
13. Международные организации, занимающиеся развитием адаптивного спорта.
14. Национальные организации, занимающиеся развитием адаптивного спорта в России.
15. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
16. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражение опорно- двигательного аппарата.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями.
18. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения.

19. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха.

20. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК.

21. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

22. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий.

23. История возникновения и развития Паралимпиады.

24. История возникновения и развития Специальной олимпиады.

25. Особенности адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью.

26.Методы и средства диагностики физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.