

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Адаптивная физическая культура**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**  
Квалификация **Бакалавр**  
49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2023).plx  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе:  
аудиторные занятия 36  
самостоятельная работа 71,67  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 0,33  
Виды контроля в семестрах:  
экзамены 8

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	9 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,33	36,33	36,33	36,33
Сам. работа	71,67	71,67	71,67	71,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*кбн, доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна*

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**12 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 03.05.2023 г. № 10

Зав. кафедрой Казакова Галина Николаевна

Председатель НМСС(С) Казакевич Наталья Николаевна

17 мая 2023 г. № 9

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам АФК, обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, знание современных методик и технологий, применяемые в адаптивной физической культуре, а также подготовка студентов к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.04.ДЭ.02

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Безопасность жизнедеятельности

2.1.2 Физическая культура. Теория и методика физического воспитания.

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

2.2.1 Анатомия человека, биомеханика, здоровьесберегающие технологии, физиология человека, спортивная медицина.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

### Знать:

Уровень 1 На продвинутом уровне знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уровень 2 На базовом уровне знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уровень 3 На пороговом уровне знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### Уметь:

Уровень 1 На продвинутом уровне умеет применять правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС, основы планирования и проведения занятий по физической культуре и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уровень 2 На базовом уровне умеет применять правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС, основы планирования и проведения занятий по физической культуре и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уровень 3 На пороговом уровне умеет применять правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС, основы планирования и проведения занятий по физической культуре и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

### Владеть:

Уровень 1 На продвинутом уровне владеет методами проведения занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, развитию физических качеств и

	воспитанию личности, самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
Уровень 2	На базовом уровне владеет методами проведения занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, развитию физических качеств и воспитанию личности, самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
Уровень 3	На пороговом уровне владеет методами проведения занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, развитию физических качеств и воспитанию личности, самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
<b>УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне знает методики поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	На базовом уровне знает методики поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Уровень 3	На пороговом уровне знает методики поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	На базовом уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
Уровень 3	На пороговом уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне самостоятельно оценивает уровень физической подготовленности, планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, проводит занятия по общей физической подготовке, определяет и учитывает величину нагрузки на занятиях, соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений, пользуется спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживает их неисправности.
Уровень 2	На базовом уровне самостоятельно оценивает уровень физической подготовленности, планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, проводит занятия по общей физической подготовке, определяет и учитывает величину нагрузки на занятиях, соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений, пользуется спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживает их неисправности.
Уровень 3	На пороговом уровне самостоятельно оценивает уровень физической подготовленности, планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, проводит занятия по общей физической подготовке, определяет и учитывает величину нагрузки на занятиях, соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений, пользуется спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживает их неисправности.
<b>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</b>	
<b>УК-8.1: Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне знает условия обеспечения безопасной и комфортной образовательной среды,

	способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами.
Уровень 2	На базовом уровне знает условия обеспечения безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами.
Уровень 3	На пороговом уровне знает условия обеспечения безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне умеет разрабатывать алгоритм поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера, организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций, организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно- спортивных занятий.
Уровень 2	На базовом уровне умеет разрабатывать алгоритм поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера, организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций, организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно- спортивных занятий.
Уровень 3	На пороговом уровне умеет разрабатывать алгоритм поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера, организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций, организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно- спортивных занятий.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеет опытом соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.
Уровень 2	На базовом уровне владеет опытом соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.
Уровень 3	На пороговом уровне владеет опытом соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литерату-ра	Инте-ракт.	Пр. подгот.	Примеча-ние
-------------	---	----------------	-------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------

	<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>							
1.1	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	8	6	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Тестирова-ние
	<b>Раздел 2. Теоретические основы адаптивной физической культуры</b>							

2.1	Основные термины адаптивной физической культуры. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. Цель и задачи адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
2.2	Основные термины адаптивной физической культуры. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. Цель и задачи адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. /Пр/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Доклад
2.3	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
2.4	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Пр/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Презентация
2.5	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Ср/	8	6	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Анализ литературы
2.6	История адаптивной физической культуры за рубежом и в России. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
2.7	История адаптивной физической культуры за рубежом и в России. /Пр/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Доклад
2.8	История адаптивной физической культуры за рубежом и в России. /Ср/	8	6	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Презентация
2.9	Особенности развития физических качеств и способностей в адаптивной физической культуре. /Пр/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
2.10	Особенности развития физических качеств и способностей в адаптивной физической культуре. /Ср/	8	6	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Анализ литературы
2.11	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			

2.12	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям. /Пр/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Эссе
2.13	Методические принципы обучения двигательным действиям. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп. /Ср/	8	6	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Анализ лекции
2.14	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Опорные концепции методологии адаптивной физической оценки. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
2.15	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Опорные концепции методологии адаптивной физической оценки. /Ср/	8	6	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Кроссворд
2.16	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры /Ср/	8	6	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Составление вопросов по лекции
2.17	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
	<b>Раздел 3. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</b>							
3.1	Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции. /Пр/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
3.2	Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции - процесса установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления. /Ср/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Реферат
3.3	АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства. /Ср/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Анализ лекции
3.4	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения. /Ср/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Анализ литературы
3.5	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями слуха. /Ср/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Презентация
3.6	Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций. /Пр/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			

3.7	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся АФК. /Лек/	8	2	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			
3.8	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся АФК. /Ср/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Работа с основной и дополнительной литературой
3.9	Паралимпийский комитет России /Ср/	8	4	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Подготовка реферативных обзоров источников в периодической печати
3.10	Психологические основы процесса обучения двигательным действиям инвалидов. /Ср/	8	5,67	УК-8.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1			Подготовка к экзамену
3.11	Экзамен /КРЭ/	8	0,33		Л1.1			Вопросы к экзамену.

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

1. Адаптивное физическое воспитание различных слоев населения.
2. Роль и место научной и методической деятельности в сфере адаптивной физической культуры.
3. Значение науки в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.
4. Перспективы развития научных исследований в адаптивной физической культуре и спорту. Основная проблематика научных исследований.
5. Структура методического обеспечения организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения
6. Разработка методического обеспечения организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий.
7. Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
8. Методика планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий.
9. Методика планирования и проведения спортивно-массовых мероприятий с различными возрастными группами населения
10. Этапы изучения, обобщения и распространения педагогического опыта в сфере адаптивной физической культуры
11. Сущность и специфика педагогического опыта в области адаптивной физической культуры.
12. Анализ и самоанализ опыта профессионально-педагогической деятельности педагога в области адаптивной физической культуры.
13. Организация АФВ лиц с отклонениями в состоянии здоровья
14. Методы и формы организации АФК
15. Основные понятия и термины АФК Характеристика основных видов АФК Методические аспекты АФК
16. Задачи, средства, методы и формы организации АФК
17. Общие особенности реализации принципов ФВ в АФК
18. Организация и общая характеристика АФК
19. Основные опорные концепции теории АФК, понятия и термины.
20. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в АФК. Педагогические задачи АФК.
21. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по адаптивной и физической культуре.
22. Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной



физической культуре.

23. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями

24. Подготовка специалиста по адаптивной физической культуре. Организация адаптивного физического воспитания.

25. Процесс профессиональной подготовки будущих педагогов по адаптивной физической культуре.

## 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов (докладов):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Физическая культура и обеспечение здоровья.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Участие студентов в Параолимпийском движении.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
11. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
12. Особенности занятий по избранному виду спорта или системой физических упражнений.
13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
16. Основы методики самомассажа.
17. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
20. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
21. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
22. Методы самооценки физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
23. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

## 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Тестирование для проверки знаний.

1. В обучении наибольшее воздействие на умственное развитие занимающихся оказывает ...
  - а. проблемно-поисковый метод;
  - б. игровой метод
  - в. метод слова;
  - г. целостный метод
2. Название олимпийского проекта «СпАрт», разработанного профессором В.И. Столяровым, образовано сочетанием слов ...
  - а. «духовность, спорт, искусство»
  - б. «спорт, артистизм, талант»;
  - в. «сотрудничество, авторитет, трудолюбие»;
  - г. «специальность, атлетизм, троеборье»
3. Задачам трудового воспитания лиц с ограниченными возможностями наиболее соответствуют следующие компоненты АФК:
  - а. адаптивная двигательная рекреация и адаптивная (физическая реабилитация);
  - б. адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт;
  - в. креативные(художественно-музыкальные) виды двигательной активности;
  - г. экстремальные виды двигательной активности
4. Главная цель трудового воспитания в АФК заключается в ...
  - а. сформировании у детей представлений об идеале физического развития человека;
  - б. осознании необходимости труда - единственного способа жизнедеятельности;
  - в. овладении занимающимися действиями игрового и соревновательного характера;
  - г. совершенствовании сохранных физических качеств и способностей учащихся

5. В АФК могут эффективно использоваться следующие методы воспитания лиц с нарушением интеллекта: ...

- а. формирование убеждений, рассказ, беседа, разъяснение, диспут; ролевые игры, моделирующие правильное поведение в различных ситуациях;
- б. формирование нравственных и правовых знаний, оце-нок, опыта общественных отношений, стимуляции и подкрепления социально-нормативного поведения;
- в. организация различных видов физкультурно-спортивной деятельности, межличностного общения в разнообразных ситуациях, упражнение, приучение;
- г. поощрение, осуждение, наказание; применение сюжетно-ролевых игр, соревновательной деятельности с ее простой, но строгой регламентацией условий.

6. Наибольшим потенциалом воспитательных воздейс твий на лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии обладает...

- а. адаптивная физическая реабилитация;
- б. адаптивная двигательная рекреация;
- в. экстремальные виды двигательной активности;
- г. адаптивный спорт

7. Основной функцией адаптивной физической культуры, как части общечеловеческой культуры, является функция ...

- а. творческая;
- б. образовательная;
- в. престижная;
- г. культурная

8. Адаптивному физическому воспитанию присуща основная функция -...

- а. рекреативно-оздоровительная;
- б. коммуникативная;
- в. Образовательная;
- г. зрелищная и эстетическая

9.. Основная функция адаптивного спорта - ...

- а. совершенствования;
- б. ценностно-ориентационная;
- в. социализирующая;
- г. профессионально-подготовительная

10.. В адаптивной физической культуре выделены две труппы функций: ...

- а. педагогические и социальные;
- б. гедонистические и коммуникативные;
- в. интегративные и воспитательные;
- г. образовательные и творческие

11. Ведущей для всех компонентов (видов) АФК является функция...

- а. профилактическая;
- б. лечебно-восстановительная;
- в. коррекционно-компенсаторная;
- г. развивающая

12. Интегративная функция АФК заключается в ...

- а. приобщении человека к ценностно-нормативной системе общества, воспитании психических и нравственных качеств, рациональной организации досуга и отдыха;
- б. оптимизации жизненных интересов, ценностных ориентаций лиц с нарушениями здоровья; создании условий для повышения самооценки собственного «Я»;
- в. включении различных категорий инвалидов в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей; самореализации личности;
- г. формировании осознанного отношения и потребности к любым формам двигательной активности как необ-ходимому условию жизнеобеспечения

13. В настоящее время разработаны три уровня принципов ЛФК:

- а. научности, наглядности, доступности;
- б. социальные, обще-методические, социально-методические;
- в. систематичности, прочности, диагностирования;
- г. социализации, приоритетной роли микросоциума, сознательности

14. К средствам адаптивной физической культуры отно-сятся ...

- а. физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы;
- б. плавание, режим дня, правила личной гигиены;
- в. туризм, питание, спортивный инвентарь и оборудование;
- г. прогулки, нормы общественной

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Бегидова Т. П.	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/497197">https://urait.ru/bcode/497197</a>
Л1.2	Рипа М. Д., Кулькова И. В.	Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/492782">https://urait.ru/bcode/492782</a>
Л1.3	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины  
«Адаптивная физическая культура»

Работа с теоретическим материалом

1. приступая к изучению дисциплины тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту);
3. при самостоятельной работе над теоретическим курсом (Базовый модуль №1) основой должен являться лекционный курс;
4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. зачет (итоговый модуль) проходит в виде зачета, где проверяются базовый модуль №1 и №2;
6. при нехватке баллов для зачета постарайтесь использовать дополнительный модуль или бонусы (см. технологическую карту).

Основной объем лекционных часов отведен на изучение трудных общетеоретических вопросов физической культуры. Лекция ориентирует студентов на то, как будет происходить обучение, ориентирует их в основных направлениях работы.

Перед подготовкой к зачету необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Студентам рекомендуется посетить музей спорта г. Красноярск, а также проанализировать известные российские сайты по ведению ЗОЖ.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу студентов равно количеству часов аудиторной работы. Это дает возможность тщательно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Перед подготовкой самостоятельной работы, студент должен ознакомиться с технологической картой и уточнить, сколько часов отводится на ту или иную работу. После этого для себя выстроить траекторию подготовки задания. Самостоятельные задания должны быть выполнены через две недели после их получения. Курс предполагает наличие таких самостоятельных заданий, как проведение фрагмента учебного занятия и защита группового проекта, оформленного в виде презентации.

Рекомендации по работе с литературой

Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания информатики, источников информации, фондов библиотек и их размещения. Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”,

“Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять из двух этапов.

1 этап. Предварительное знакомство с книгой. Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге.

Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

2 этап. Чтение текста. Общепринятые правила чтения таковы:

- читать внимательно т.е. возвращаться к непонятым местам.
- читать тщательно т.е. ничего не пропускать.
- читать сосредоточенно т.е. думать о том, что вы читаете.
- читать до логического конца – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от индивидуальных особенностей и от назначения записей.

Самостоятельная работа с учебниками и книгами это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Для эффективной работы необходимо:

1. Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что может расширить общую культуру...).
3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями, которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
6. Все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
7. Если книга собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора.
8. Следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово, и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев).
9. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений...

Требования по написанию рефератов

Реферат выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297). Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем реферата должен составлять 20-25 страниц (без приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации.

Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся. Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте, причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в реферате, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания реферата.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в

журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в реферате вопросы теории следует увязывать с практикой.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания. При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

Рекомендации по подготовке к итоговому контролю (промежуточной аттестации) по дисциплине.

Итоговый контроль в форме зачета проводится для студентов, которые получили менее 90 баллов по дисциплине. Рабочая программа содержит в себе примерные вопросы к зачету, которые студент получит во время прохождения итогового контроля.

Помимо общетеоретических вопросов, студент получает практические задания, которые позволяют проследить уровень сформированности компетенций. Данные задания студент получает адресно за неделю до проведения аттестации.

При подготовке к зачету необходимо тщательно ознакомиться с конспектами лекций, изучить дополнительную литературу по темам курса.