

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Физическая культура и спорт для обучающихся с ОВЗ
и инвалидов

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация	бакалавр J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности
Форма обучения	очная

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
--------------------	-------

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 4, 6
аудиторные занятия	120	
самостоятельная работа	207,55	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,45	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	18 1/6		18 2/6		13 3/6		13		12 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	120	120
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15			0,15	0,15			0,15	0,15	0,45	0,45
Итого ауд.	20	20	30	30	20	20	30	30	20	22	120	122
Контактная работа	20,15	20,15	30	30	20,15	20,15	30	30	20,15	22,15	120,45	122,45
Сам. работа	33,85	33,85	42	42	33,85	33,85	42	42	55,85	55,85	207,55	207,55
Итого	54	54	72	72	54	54	72	72	76	78	328	330

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 07.05.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Казакова Галина Николаевна

Председатель НМСС(С) Казакевич Н.Н.

14.05.2025 г. № 8

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.О.03.01.ДВ.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	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)	
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	
ОПК-2.2: Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся	
Знать:	
Уровень 1	специфику и структуру основных образовательных программ, программ дополнительного образования; основные элементы педагогических и других технологий, используемых при разработке образовательных программ на продвинутом уровне.
Уровень 2	специфику и структуру основных образовательных программ, программ дополнительного образования; основные элементы педагогических и других технологий, используемых при разработке образовательных программ на базовом уровне.
Уровень 3	специфику и структуру основных образовательных программ, программ дополнительного образования; основные элементы педагогических и других технологий, используемых при разработке образовательных программ на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	разрабатывать отдельные компоненты образовательной программы; разрабатывать элементы образовательных программ для разных профилей обучения и разными образовательными потребностями на продвинутом уровне.
Уровень 2	разрабатывать отдельные компоненты образовательной программы; разрабатывать элементы образовательных программ для разных профилей обучения и разными образовательными потребностями на базовом уровне.
Уровень 3	разрабатывать отдельные компоненты образовательной программы; разрабатывать элементы образовательных программ для разных профилей обучения и разными образовательными потребностями на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	навыками анализа основных и дополнительных программ в соответствии с требованиями современного образования; навыками использования педагогических, информационно-коммуникационных технологий при разработке отдельных компонентов образовательных программ на продвинутом уровне.
Уровень 2	навыками анализа основных и дополнительных программ в соответствии с требованиями современного образования; навыками использования педагогических, информационно-коммуникационных технологий при разработке отдельных компонентов образовательных программ на базовом уровне.
Уровень 3	навыками анализа основных и дополнительных программ в соответствии с требованиями современного образования; навыками использования педагогических, информационно-коммуникационных технологий при разработке отдельных компонентов образовательных программ на пороговом уровне.
ПК-6: Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	
ПК-6.1: Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	
Знать:	
Уровень 1	основы применения психолого-педагогических и коррекционно-развивающих технологий (в том числе,

	инклюзивных), необходимых для адресной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, определяющих особые условия получения ими образования на продвинутом уровне.
Уровень 2	основы применения психолого-педагогических и коррекционно-развивающих технологий (в том числе, инклюзивных), необходимых для адресной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, определяющих особые условия получения ими образования на базовом уровне.
Уровень 3	основы применения психолого-педагогических и коррекционно-развивающих технологий (в том числе, инклюзивных), необходимых для адресной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, определяющих особые условия получения ими образования на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС; применять конструктивные педагогические технологии взаимодействия и сотрудничества в инклюзивном образовательном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС; применять конструктивные педагогические технологии взаимодействия и сотрудничества в инклюзивном образовательном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС; применять конструктивные педагогические технологии взаимодействия и сотрудничества в инклюзивном образовательном процессе на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	готовностью выстраивать личную траекторию развития обучающегося с особыми образовательными потребностями на основе принципов общей и специальной педагогики и психологии; готовностью конструктивного взаимодействия и сотрудничества в рамках реализации адаптированных основных общеобразовательных программ в условиях инклюзивного учреждения на продвинутом уровне.
Уровень 2	готовностью выстраивать личную траекторию развития обучающегося с особыми образовательными потребностями на основе принципов общей и специальной педагогики и психологии; готовностью конструктивного взаимодействия и сотрудничества в рамках реализации адаптированных основных общеобразовательных программ в условиях инклюзивного учреждения на базовом уровне.
Уровень 3	готовностью выстраивать личную траекторию развития обучающегося с особыми образовательными потребностями на основе принципов общей и специальной педагогики и психологии; готовностью конструктивного взаимодействия и сотрудничества в рамках реализации адаптированных основных общеобразовательных программ в условиях инклюзивного учреждения на пороговом уровне.
ПК-6.2: Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей	
Знать:	
Уровень 1	способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей на продвинутом уровне.
Уровень 2	способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей на базовом уровне.
Уровень 3	способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	осуществлять социальное взаимодействие с различными категориями обучающихся, оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями; интегрировать предметные знания для организации развивающей исследовательской, проектной, групповой и других видов деятельности в системе дополнительного образования; разрабатывать образовательные программы для детей с особыми образовательными потребностями; разрабатывать средства контроля оценивания результатов образования и план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	осуществлять социальное взаимодействие с различными категориями обучающихся, оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями; интегрировать предметные знания для организации развивающей исследовательской, проектной, групповой и других видов деятельности в

	системе дополнительного образования; разрабатывать образовательные программы для детей с особыми образовательными потребностями; разрабатывать средства контроля оценивания результатов образования и план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий на базовом уровне.
Уровень 3	осуществлять социальное взаимодействие с различными категориями обучающихся, оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями; интегрировать предметные знания для организации развивающей исследовательской, проектной, групповой и других видов деятельности в системе дополнительного образования; разрабатывать образовательные программы для детей с особыми образовательными потребностями; разрабатывать средства контроля оценивания результатов образования и план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	методическое сопровождение и оказание практической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания и обучения детей; участие в разработке индивидуальных программ развития детей (по запросу родителей); составление перспективного плана индивидуальной работы с семьёй на основе выявленных потребностей на продвинутом уровне.
Уровень 2	методическое сопровождение и оказание практической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания и обучения детей; участие в разработке индивидуальных программ развития детей (по запросу родителей); составление перспективного плана индивидуальной работы с семьёй на основе выявленных потребностей на базовом уровне.
Уровень 3	методическое сопровождение и оказание практической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания и обучения детей; участие в разработке индивидуальных программ развития детей (по запросу родителей); составление перспективного плана индивидуальной работы с семьёй на основе выявленных потребностей на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. факт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья							
1.1	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. /Лек/	6	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	6	6		Л1.1			Тестирование
	Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта для обучающихся с ОВЗ и							
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. /Пр/	2	4		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/	2	4		Л1.1			Доклад
2.3	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Пр/	2	4		Л1.1			
2.4	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Ср/	2	6		Л1.1			Презентация
2.5	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Пр/	2	6		Л1.1			Анализ литературы
2.6	История адаптивной физической культуры за рубежом и в России. /Ср/	2	4		Л1.1			Доклад
2.7	История адаптивной физической культуры за рубежом и в России. /Пр/	2	2		Л1.1			Презентация
2.8	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям. /Пр/	3	4		Л1.1			Эссе
2.9	Особенности развития физических качеств и способностей в адаптивной физической культуре. /Ср/	2	6		Л1.1			Анализ литературы
2.10	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям. /Ср/	2	8		Л1.1			

2.11	Методические принципы обучения двигательным действиям. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп. /Ср/	2	9,85		Л1.1			Составить план работы для различных возрастных групп.
2.12	Зачет. /КРЗ/	2	0,15					Тестирование
2.13	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Опорные концепции методологии адаптивной физической оценки. /Пр/	3	4		Л1.1			
2.14	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры /Пр/	3	4					
2.15	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Опорные концепции методологии адаптивной физической оценки. /Ср/	3	10		Л1.1			Кроссворд
2.16	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры /Ср/	3	6		Л1.1			Составление вопросов по лекции
2.17	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Пр/	3	6		Л1.1			
2.18	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	3	8					
	Раздел 3. Физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.							
3.1	Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции. /Пр/	3	4		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/	3	8		Л1.1			Реферат
3.3	АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства. /Пр/	3	4					
3.4	АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства. /Ср/	3	4		Л1.1			Анализ лекции
3.5	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения. /Пр/	3	4					

3.6	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения. /Ср/	3	6		Л1.1			Анализ литературы
3.7	История спорта инвалидов. /Пр/	4	4					доклад
3.8	Виды и программы инвалидного спорта. /Пр/	4	4					Презентация.
3.9	История спорта инвалидов. /Ср/	4	8					Анализ литературы.
3.10	Виды и программы инвалидного спорта. /Ср/	4	4					
3.11	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями слуха. /Пр/	4	4					
3.12	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями слуха. /Ср/	4	6		Л1.1			Презентация
3.13	Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций. /Ср/	4	8					
3.14	Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций. /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
3.15	Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ОВЗ, занимающихся спортом. /Пр/	4	4					
3.16	Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом /Ср/	4	7,85					
3.17	Зачет /КРЗ/	4	0,15					
3.18	Классификация в инвалидном спорте. /Пр/	5	4					
3.19	Классификация в инвалидном спорте. /Ср/	5	8					Таблица.
3.20	Паралимпийский комитет России /Ср/	5	8		Л1.1			Подготовка реферативных обзоров источников в периодической печати
3.21	Параолимпийский комитет России. /Пр/	5	4					
3.22	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся АФК. /Пр/	5	4		Л1.1			
3.23	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся АФК. /Ср/	5	8		Л1.1			Работа с основной и дополнительной литературой
3.24	Психологические основы процесса обучения двигательным действиям инвалидов. /Ср/	5	6		Л1.1			Подготовка к экзамену
3.25	Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина /Пр/	5	4					

3.26	Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина /Ср/	5	6					Реферат
3.27	Методика занятий шейпингом. Оборудование мест занятий. Питание Направления в развитии. современного шейпинга /Пр/	5	4					
3.28	Пилатес Принципы методики пилатес. Необходимый инвентарь для занятий пилатесом. /Ср/	5	6					Разработка комплекс упражнений.
3.29	Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья. /Пр/	5	4					
3.30	Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях (в ванной) /Пр/	5	4					
3.31	Цель и задачи технологии подготовки ребенка-инвалида для плавания Методические рекомендации. /Пр/	5	2					
3.32	Игра как деятельность. Игра для психологического контакта между занимающимися /Пр/	6	4					
3.33	Игра как деятельность. Игра для психологического контакта между занимающимися /Ср/	6	8					Презентация
3.34	Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом /Пр/	6	4					
3.35	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы, быстрого изменения положений и поз тела /Ср/	6	6					
3.36	Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве /Ср/	6	8					Разработка занятия.
3.37	Игры для детей с нарушением интеллекта Подвижные игры на прогулках . Подвижные игры в походах. /Пр/	6	4					
3.38	Организация адаптивной двигательной рекреации. /Пр/	6	2					
3.39	Организация адаптивной двигательной рекреации /Ср/	6	6					
3.40	Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. /Пр/	6	2					
3.41	Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения. /Пр/	6	4					

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 избранным видом 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. формировании у детей представлений об идеале физического развития человека;
б. осознании необходимости труда - единственного способа жизнедеятельности;
в. овладении занимающимися действий 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, оценок, 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 воздействий 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. профессиональноподготовительная

10.. В адаптивной физической культуре выделены две группы 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. коррекционнокомпенсаторная;
 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 необходимому 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 относятся ...

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 гигиены, водные процедуры

15. Обучение двигательным действиям в АФК осуществляется при помощи следующих методов:...

а. расчлененного и целостного;
 б. игрового и переменного;
 в. кругового и повторного;
 г. поточного и фронтального

16. К педагогическим методам воздействия при воспитании личности с

ограниченными возможностями относятся методы: ...

- а. одобрения, диалога, рекомендации, признания значимости сделанного;
- б. дискуссии, благодарности, показа-инструкции, похвалы;
- в. специального тренинга;
- г. убеждения, раскрытия внутреннего смысла .

упражнения, педагогической оценки, наказания

17. Адаптивное физическое воспитание осуществляется в следующих формах:...

- а. внеклассные занятия в секциях, соревнования;
- б. уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки;
- в. тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья;
- г. уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, кон-курсы

18.. Адаптивная физическая рекреация осуществляется в режиме учебного дня в следующих формах: ..

- .а. уроки физической культуры, физкультминутки
- б. утренняя гимнастика, организованные игры на переменах, спортивный час
- в. рекреационно-оздоровительные занятия в школе: в группах ОФП, секциях
- г. викторины, соревнования типа «Веселые старты», физкультурные праздники

19. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом, на практике реализуется при помощи...

- а. тренажеров, перемещающих звенья тела человека по эталонной программе;
- б. физической нагрузки, учитывающей уровень (физической подготовленности);
- в. подготовительных и подводящих упражнений;
- г. восстановительных мероприятий

20. Содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию дошкольников и школьников направлено на формирование ...

- а. умений и навыков пространственно-временной ориентировки, преодоления препятствий, сохранения равновесия, выполнения упражнений пальцами рук
- б. умений и навыков ходьбы, бег, прыжков, перелезаний, метаний по точности и дальности, определения времени заданных перемещений, подбрасываний мяча;
- в. умений и навыков, позволяющих человеку перемещаться в пространстве, правильно ориентироваться во времени, преодолевать различные препятствия; г. компонентов жизненной компетенции: преодоление препятствий, сохранение равновесия, перемещение груза; жонглирование мяча руками и ногами

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	https://urait.ru/bcode/497197
Л1.2	Рипа М. Д., Кулькова И. В.	Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/492782
Л1.3	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/492972

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
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 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

" Физическая культура и спорт для обучающихся с ОВЗ и инвалидов»

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. Красноярска, 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 учиться 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 непонятным 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... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

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 должна 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, монографиях 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.