

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

Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий для лиц с ОВЗ

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за **А9 Физической культуры и здоровья**

Учебный план 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Квалификация **Педагог по адаптивной физической культуре**  
Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 108  
в том числе:  
аудиторные занятия 60  
самостоятельная работа 48  
Практические занятия 40

Виды контроля в семестрах:  
Зачет 3

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	Недель	УП	РП	УП	РП	
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	20	20	20	20	40	40
Итого ауд.	30	30	30	30	60	60
Контактная работа	30	30	30	30	60	60
Сам. работа	6	6	42	42	48	48
Итого	36	36	72	72	108	108

Программу составил(и):

К.п.н., доцент Кравченко Вера Михайловна; ассистент Курбатов Никита Александрович

Рабочая программа дисциплины

**Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 743)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом университета от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

А9 Физической культуры и здоровья

Протокол от 11.02.2026 г. № 7

Зав. кафедрой Поповanova Наталья Александровна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Н. Н, к.п.н., доцент

19.02.2026 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение обучающимися знаний, методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры. Формирование у обучающихся системных знаний и практических умений в области планирования, организации и анализа физкультурно-спортивной деятельности для лиц с инвалидностью и ОВЗ.

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

Данная дисциплина находится в модуле «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы с инвалидами и ограниченными возможностями здоровья» и формирует следующие профессиональные компетенции: ПК 1.3 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по выполнению инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ПК 1.5 анализировать физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

## 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### **ПК 1.3. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по выполнению инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

#### **Знать:**

Уровень 1	Знать на пороговом уровне нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в РФ; цели и задачи физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в РФ; требования к планированию физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 2	Знать на базовом уровне нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в РФ; цели и задачи физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в РФ; требования к планированию физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 3	Знать на продвинутом уровне нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в РФ; цели и задачи физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в РФ; требования к планированию физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Уметь:**

Уровень 1	Уметь на пороговом уровне планировать физкультурно-спортивной работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; организовывать физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; проводить физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 2	Уметь на базовом уровне планировать физкультурно-спортивной работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организовывать физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; проводить физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень 3	Уметь на продвинутом уровне планировать физкультурно-спортивной работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; организовывать физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; проводить физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеть на пороговом уровне методами, средствами и технологиями физического воспитания в физкультурно-спортивной работе для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 2	Владеть на базовом уровне методами, средствами и технологиями физического воспитания в физкультурно-спортивной работе для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 3	Владеть на продвинутом уровне методами, средствами и технологиями физического воспитания в физкультурно-спортивной работе для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
<b>ПК 1.5. Анализировать физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знать на пороговом уровне общие подходы к организации и проведению мероприятий оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; нормы техники безопасности и особенности эксплуатации инвентаря и оборудования для физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 2	Знать на базовом уровне общие подходы к организации и проведению мероприятий оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; нормы техники безопасности и особенности эксплуатации инвентаря и оборудования для физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 3	Знать на продвинутом уровне общие подходы к организации и проведению мероприятий оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; нормы техники безопасности и особенности эксплуатации инвентаря и оборудования для физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Уметь на пороговом уровне применять теоретические знания и практические умения для поддержания здорового образа жизни для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; оценивать результативность физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 2	Уметь на базовом уровне применять теоретические знания и практические умения для поддержания здорового образа жизни для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; оценивать результативность физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 3	Уметь на продвинутом уровне применять теоретические знания и практические умения для поддержания здорового образа жизни для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; оценивать результативность физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
<b>Владеть:</b>	

Уровень 1	Владеть на пороговом уровне анализом планов и программ, регламентирующих содержание физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; анализом и оценкой физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 2	Владеть на базовом уровне анализом планов и программ, регламентирующих содержание физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; анализом и оценкой физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
Уровень 3	Владеть на продвинутом уровне анализом планов и программ, регламентирующих содержание физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; анализом и оценкой физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс /Семестр	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Формы контроля
	<b>Раздел № 1. Теоретические аспекты проведения физкультурно-спортивных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>						
1.1	1.1. Естественнонаучные и социальные подходы физкультурно-оздоровительной работы с лицами ОВЗ и инвалидами. Современные программы физкультурно-оздоровительного направления у обучающихся (дошкольники, школьники, СПО) /Лек/	1 Курс 2 семестр	4	П.К. 1.3 П.К. 1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Участие в дискурс-лекции
1.2	1.2 Физкультурно-оздоровительная работы с обучающимися с учётом возрастных особенностей. Физкультурно-оздоровительные профилактики и коррекции основных отклонений в состоянии здоровья у школьников (дошкольники, школьники, СПО) /Лек/	1 Курс 2 семестр	4	П.К.1.3 П.К. 1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Защита проекта в группах
1.3	1.3 Этапы формирования мотивированной потребности в здоровом образе жизни обучающихся (дошкольники, школьники, СПО) /Лек/	1 Курс 2 семестр	2	П.К.1.3 ПК 1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Опрос
	<b>Раздел № 2. Методика и практика физкультурно-спортивных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>						
2.1	2.1 Методика обучения упражнениям для профилактики и коррекции плоскостопия, осанки, дыхательной гимнастики /Практ/.	1 Курс 2 семестр	8	П.К.1.3 П.К.1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Составление комплексов упражнений

2.2	2.2 Методика обучения подвижным играм в адаптивной физической культуре/Практ/.	1 Курс 2 семестр	6	П.К.1.3 П.К.1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Разработка структуры занятия с включением подвижных игр
2.3	2.3 Методика обучения релаксирующими приемам в адаптивной физической культуре/Практ/.	1 Курс 2 семестр	6	П.К.1.3 П.К.1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Подбор релаксирующей музыки и упражнений
	<b>Зачет</b>	1 Курс 2 семестр	3	П.К.1.3 П.К.1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		
	<b>Раздел № 3. Проектирование, мониторинг и оценка эффективности физкультурно-оздоровительной работы с лицами с ОВЗ.</b>						
	3.1 Диагностика функционального состояния и физической подготовленности для обучающихся с ОВЗ и инвалидов /Лек/	2 курс, 3 семестр	5	П.К 1.3 П.К 1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Участие в дискурс-лекции. Защита проекта в группах
	3.2Проектирование адаптированных физкультурно-оздоровительных программ /Лек/	2 курс, 3 семестр	5	П.К 1.3 П.К 1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Участие в дискурс-лекции. Защита проекта в группах
	3.3 Организация адаптивной физкультурно-спортивной работы/Лек/	2 курс, 3 семестр	10	П.К.1.3 П.К.1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Участие в дискурс-лекции. Защита проекта в группах
	<b>Раздел № 4. Проектирование и оценка эффективности индивидуальной программы двигательной активности лиц с ОВЗ</b>						
	4.1 Оценка индивидуальной программы двигательной активности и анализ её результативности/Практ/.	2 курс, 3 семестр	10	П.К.1.3 П.К.1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Оценка и поиск комплекса упражнений
	4.2 Проектирование индивидуальной программы двигательной активности и анализ её результативности/Практ/.	2 курс, 3 семестр	10	П.К.1.3 П.К.1.5	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4		Составление комплексов упражнений

## 5. ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий для лиц с ОВЗ

**Гекущий контроль №1 (ТК-1) – Письменная работа (конспект занятия)**

**(3/10 балла)**

Разработать конспект учебного занятия (дошкольное, школьное, СПО)

**Конспект оценивается на 10 баллов** – чётко указана направленность занятия, общие и частные задачи сформулированы грамотно, логическая последовательность средств, отражающая сущность поставленных задач, с учётом нормативных требований для определённого возраста, дозировка соответствует уровню функциональной и физической подготовленности, возрастным особенностям, методические указания раскрыты подробно.

**9 балла** – в конспекте недостаточно чётко сформулированы общие и частные задачи, структура соблюдена, средства и дозировка соответствуют физической подготовленности и возрасту, методические указания изложены логично.

**8 балла** – в конспекте недостаточно чётко сформулированы общие и частные задачи, структура соблюдена, средства и дозировка не всегда соответствуют задачам, физической подготовленности и возрасту, методические указания раскрыты недостаточно.

**7 балла** – в конспекте задачи сформулированы неточно, средства не в полной мере соответствуют задачам, дозировка занижена или завышена, методические указания слабо раскрыты, структура соблюдена.

**6 балл** – в конспекте программы задачи сформулированы неграмотно и неточно, средства не в полной мере соответствуют задачам, дозировка занижена или завышена, методические указания отсутствуют, структура программы не соблюдена, неаккуратное оформление.

**5 баллов** – в конспекте задачи сформулированы неграмотно и неточно, средства не в полной мере соответствуют задачам, дозировка занижена или завышена, методические указания отсутствуют, структура программы не соблюдена, неаккуратное оформление, ошибки в оформлении, неаккуратное оформление;

**4 балла** – в конспекте задачи сформулированы неграмотно и неточно, средства не в полной мере соответствуют задачам, дозировка занижена или завышена, методические указания отсутствуют, структура не соблюдена, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, ошибки в оформлении, неаккуратное оформление;

**3 балла** – в конспекте задачи не сформулированы, средства не соответствуют направленности и возрасту, дозировка занижена или завышена, методические указания отсутствуют, структура не соблюдена, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, присутствует нелогичность изложения ошибки в оформлении, неаккуратное оформление.

Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками

П3-3. Особенности использования корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, игрового массажа у дошкольников

**ГК-2 - Письменная работа – Банк физкультминуток (2/5 баллов)**

Разработать конспекты физкультурно-оздоровительных минуток разной направленности длительностью 3 минуты. 6 вариантов ФМ:

- Физкультминутка общего воздействия.
- Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.
- Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.
- Физкультминутки для снятия утомления с туловища и ног.
- Физкультминутки для снятия утомления с кисти рук.
- Физкультминутки для снятия утомления зрительного и слухового анализатора.

**Конспект оценивается на 5 баллов** – чётко указана направленность занятия, общие задачи сформулированы с учётом нормативных требований для определённого возраста школьников, чётко и логично соблюдена структура конспекта, подобраны адекватные средства, дозировка соответствует уровню подготовленности и возрастным особенностям, методические указания раскрыты подробно.

**4 балла** – в конспекте недостаточно чётко сформулированы задачи, структура соблюдена, средства и дозировка соответствуют физической подготовленности и возрасту, методические указания изложены логично.

**3 балла** – в конспекте недостаточно чётко сформулированы задачи, структура соблюдена, средства и дозировка не всегда соответствуют физической подготовленности и возрасту, методические указания раскрыты слабо.

**2 балла** – задачи сформулированы неточно, средства не в полной мере соответствуют задачам, дозировка занижена или завышена, методические указания слабо раскрыты, структура конспекта не соблюдена.

Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы со школьниками

П3-8 Внеурочные формы занятий со школьниками. Организация и содержание внеурочной физкультурно-спортивной работы

#### **ТК-3 - Опрос по теме (2/10 баллов)**

**Полный ответ оценивается в 10 баллов, повышенный уровень** – Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

**9 баллов** – Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по физкультурно-оздоровительным технологиям у студентов. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. (Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа).

**8 баллов** – Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос по физкультурно-оздоровительным технологиям, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий. (В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя)

**7 баллов** – Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос по физкультурно-оздоровительным технологиям, доказательно раскрыты основные положения темы; (В ответе могут быть допущены недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателей)

**6 баллов** – Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос по физкультурно-оздоровительным системам древневосточной культурной традиции, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. (В ответе допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя)

**5 баллов** – Дан недостаточно полный, и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос по физкультурно-оздоровительным технологиям, допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. (Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их применения, только с помощью преподавателя.)

**4 балла** – Дан не полный ответ на поставленный вопрос по физкультурно-оздоровительным технологиям, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, в следствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, корректировок.

**3 балла** – Дан не полный ответ на поставленный вопрос по физкультурно-оздоровительным технологиям, присутствует нелогичность изложения. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы, студент начинает осознавать существование связей между знаниями только после подсказки преподавателя.

**2 балла** – Студент затрудняется с ответом. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы, студент начинает осознавать существование связей между знаниями только после подсказки преподавателя.

**Нет ответа 0 баллов** (не получены ответы по вопросам дисциплины)

Вопросы:

1. Половозрастные особенности анатомо-физиологического и психического развития обучающихся (дошкольники, школьники, СПО).
2. Основные критерии распределения обучающихся (дошкольники, школьники, СПО) на медицинские группы.
3. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья обучающихся (дошкольники, школьники, СПО).
4. Специфика занятий обучающихся (дошкольники, школьники, СПО) различными видами спорта, их влияние на развитие психофизических качеств.
5. Характеристика учебных программ по физическому воспитанию обучающихся (дошкольники, школьники, СПО) в оздоровительном аспекте.
6. Изучить и оценить динамику работоспособности обучающихся (дошкольники, школьники, СПО) в суточном и недельном режиме для обоснования и разработки программы занятий оздоровительной физической культурой.

## 5.2. Примерные темы письменных работ

1. Физическая культура при остеохондрозе.
2. Физическая культура при заболевании вегетососудистой дистонии.
3. Физическая культура при заболевании порока сердца.
4. Физическая культура при сколиозе.
5. Физическая культура после перелома конечностей.
6. Физическая культура при заболевании ишемической болезни сердца.
7. Физическая культура при гепатите.
8. Физическая культура при заболевании мениска.
9. Физическая культура при артозе.
10. Физическая культура при гипертонии.
11. Физическая культура при гайморите.
12. Физическая культура при цистите.
13. Физическая культура при ожирении.
14. Здоровый образ жизни студента.
15. Здоровье и образовательная среда.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Средства физического воспитания.
18. Методические принципы и методы физического воспитания.
19. Формы организации занятий физического воспитания.
20. Основные виды легкой атлетики.
21. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.
22. Особенности занятий по легкой атлетике со студентами СМГ.
23. Развитие быстроты на занятиях легкой атлетикой.
24. Воспитание силовых способностей на занятиях по легкой атлетике.
25. Воспитание выносливости на занятиях по легкой атлетике.

### 5.3. Примеры оценочных материалов

#### Примеры тестовых заданий для текущего контроля

1. Модель ФОР гигиенической направленности ДОУ включает следующие компоненты:

- а) УГ, физкультминутки, физкультпаузы, бодрящая гимнастика, прогулки, закаливающие процедуры, массаж;
- б) физкультурный досуг, физкультурный праздник;
- в) лечебные процедуры, лечебная гимнастика, осмотр педиатра;
- г) физкультурные занятия, соревнования, тестирование.

2. Измерение продолжительности двигательного компонента осуществляется следующим методом:

- а) пульсометрия;
- б) хронометрирование;
- в) контент-анализ;
- г) педагогическое наблюдение.

3. Проект регионального компонента предусматривает обязательное проведение у дошкольников:

- а) 3 физкультурных занятий в неделю;
- б) 2 физкультурных занятий в неделю;
- в) 4 физкультурных занятий в неделю;
- г) 5 физкультурных занятий в неделю.

4. Выберите правильный вариант ответа. Недельный объем двигательной активности для старшеклассниц должен составлять:

- а) 12-24 часа;
- б) 21-28 часов;
- в) 25-33 часа;
- г) 33-40 часов.

5. Оптимальный тренирующий эффект на физкультурных занятиях с детьми, зачисленными в специальную медицинскую группу наблюдается в пульсовом диапазоне:

- а) 90-100 ударов/минуту;
- б) 110-120 ударов/минуту;
- в) 130-150 ударов/минуту;
- г) 160-175 ударов/минуту.

6. Оценкой качества деятельности спортивной секции в школе на начальном этапе является:

- а) рост спортивных результатов;
- б) регулярность посещения тренировок;
- в) число детей, отобранных в ДЮСШ;
- г) отсутствие травматизма на занятиях.

7. Участие в занятиях рекреативной направленности лимитируется:

- а) половой принадлежностью;
- б) возрастом;
- в) уровнем физической подготовленности;
- г) без ограничений.

8. Комплекс утренней гимнастики у дошкольников целесообразно менять:

- а) каждый день;
- б) один раз в две недели;
- в) один раз в месяц;
- г) один раз в три месяца.

9. Продолжительность праздника физической культуры у младших школьников составляет:

- а) 5-6 часов;
- б) 4-5 часов;
- в) 3-4 часа;
- г) 2,5-3 часа.

10. Основными задачами физкультурно-оздоровительных занятий в режиме дня у школьников являются:

- а) оздоровительные задачи;
- б) воспитательные задачи;
- в) развитие двигательных способностей;
- г) образовательные задачи.

### Примеры ситуационных задач для промежуточного контроля

Вы присутствуете на открытом занятии по адаптивной физической культуре в коррекционной школе для детей с легкой умственной отсталостью. Тема занятия: «Преодоление полосы препятствий».

- Задача: Составьте схему анализа данного занятия. Какие аспекты вы будете оценивать? (Целеполагание, соответствие средств и методов возможностям детей, организация страховки, эмоциональный фон, достижение планируемых результатов и т.д.). Какие вопросы зададите педагогу после занятия для анализа его профессиональных действий?

К вам в группу общей физической подготовки для взрослых с нарушениями зрения обратился новый занимающийся, недавно потерявший зрение и имеющий страх перед пространством.

- Задача: Разработайте план-конспект первых трех вводных занятий, направленных на его адаптацию в зале и группе. Какие специальные методические приемы и средства (вербальные, тактильные, звуковые ориентиры)

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Зашита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции, тестирование, опрос по теме, письменная

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лаврухина, Г.М. Кудашова, Н.Н. Венгерова. Л.Т.	Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) : учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020 Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.

Л1.2	Третьякова, Н.В. Андрюхина Т. В. Кетриш Е.В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016. - 279 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246
Л1.3	Кравченко В.М. Поповanova Н.А. Бартновская Л. А.	Методическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях инклюзивного образования: учебное пособие	Красноярск 2023 г.
Л1.4	Кравченко В.М. Бартновская Л., Поповanova Н.А.	Физическая культура и спорт: учебное пособие <a href="https://icdlb.nspu.ru/views/icdlb/8715/read.php">https://icdlb.nspu.ru/views/icdlb/8715/read.php</a> электр курсы	Красноярск, 2019 г.

### **6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и

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

1. 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: Индивидуальный неограниченный доступ.
  2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа:
- Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
  4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
  5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
  6. Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Физическое воспитание обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Адрес: <http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3174>
  7. Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза. Адрес: <http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2975>
  8. Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Физическое воспитание обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Адрес: <http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2664>
  9. Организация самостоятельной работы по физической культуре обучающихся с ОВЗ. Адрес: <http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3849>

### **7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

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

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

Методические рекомендации по освоению дисциплины

### **Работа на аудиторных занятиях**

- **Лекции:** Посещение лекций является основой для понимания систематизированных знаний по дисциплине. Лекционный материал дает ориентиры для самостоятельной работы. Не ограничивайтесь пассивным слушанием:
  - **Конспектируйте ключевые тезисы, законы, классификации, имена авторов.** Особое внимание уделяйте нормативным документам, их названиям и сути.
  - **Задавайте вопросы.** Если что-то непонятно, уточняйте сразу или после лекции.
  - **Фиксируйте примеры из практики**, которые приводят преподаватель. Они являются иллюстрацией теоретических положений.
  - Активно участвуйте в **дискуссиях (дискурс-лекциях)**, аргументируя свою позицию. Это развивает профессиональное мышление.
- **Практические (семинарские) занятия:** это площадка для формирования умений и навыков.

- **Готовьтесь к каждому занятию** в соответствии с планом. Прорабатывайте рекомендованную литературу.
- **Выполняйте предварительные задания** (анализ документов, подготовка фрагментов планов, разбор кейсов).
- На занятиях по **проектной деятельности** будьте активным участником команды. Ваш личный вклад в групповой проект будет оцениваться отдельно.
- Учтесь не только представлять свои наработки, но и **анализировать и конструктивно обсуждать работы однокурсников**.

Самостоятельная работа (58 часов) – ключевой компонент освоения дисциплины. Ее эффективность определяет ваш итоговый уровень подготовки.

- **Планирование:** Ознакомьтесь с рабочей программой и технологической картой рейтинга. Распределите время на изучение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение письменных работ (реферат, проект).
- **Изучение теоретического материала:**
  1. Начинайте с конспектов лекций и рекомендованной **основной литературы**.
  2. Для углубленного понимания используйте **нормативные правовые акты** (законы, приказы Минспорта, концепции), тексты которых доступны на официальных правовых порталах.
  3. Используйте **профессиональные базы данных** (eLibrary, CyberLeninka) для поиска свежих научных статей по конкретным технологиям АФК, актуальным исследованиям в области спорта инвалидов.
  4. **Анализируйте информацию критически.** Сравнивайте подходы разных авторов, ищите практическое применение теорий.
- **Выполнение письменных работ (реферат, проект):**
  - **Выбор темы:** Выбирайте тему, которая вам интересна и соответствует проблематике курса. Желательно, чтобы она была связана с вашей будущей профессиональной деятельностью или практикой.
  - **Структура и содержание:** Следуйте требованиям, изложенным в разделе 5. Реферат/проект должен носить **прикладной характер**. Теория должна служить обоснованием для практических рекомендаций, планов, разработанных технологий.
  - **Источниковая база:** Используйте не только учебники, но и научные статьи, диссертационные исследования, официальные сайты спортивных федераций инвалидов, реальные программы учреждений. **Обязательно указывайте все источники в списке литературы.**
  - **Оформление:** строго соблюдайте стандарты оформления (шрифт, интервал, поля, библиография). Небрежное оформление снижает оценку.

#### Подготовка к различным формам контроля:

- **Для тестирования:** Составляйте самостоятельно вопросы и ответы по каждой теме, используя материалы лекций и учебников. Обращайте внимание на точность формулировок в нормативных документах.
- **Для решения ситуационных задач (кейсов):** Разбирайте задачи по алгоритму: 1) Выделите ключевую проблему. 2) Определите, какие знания (нормативные, методические) необходимы для ее решения. 3) Предложите конкретный план действий, обоснуйте его. 4) Подумайте, как можно оценить эффективность вашего предложения.
- **Для защиты проекта:** Продумайте не только содержание презентации, но и возможные вопросы аудитории. Готовьтесь ясно и уверенно излагать основную идею, этапы работы, полученные результаты.

#### 3. Рекомендации по работе с литературой и информационными ресурсами

1. **Начните с электронно-библиотечных систем (ЭБС) университета** («Юрайт», «Лань», «Университетская библиотека онлайн»). В них вы найдете основную и дополнительную литературу в удобном формате.
2. **Нормативные документы** ищите на сайтах:
  - [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) (Официальный интернет-портал правовой информации)
  - [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ)
  - [paralymp.ru](http://paralymp.ru) (Паралимпийский комитет России)
3. **Для знакомства с реальным опытом** посещайте сайты:
  - Федераций спорта инвалидов (спорт слепых, глухих, лиц с ПОДА и др.).
  - Реабилитационных центров и спортивных клубов для инвалидов вашего региона.
  - Информационные порталы, посвященные инклюзии и адаптивному спорту.
4. **Используйте систему «Антиплагиат»** на этапе проверки своей письменной работы, чтобы убедиться в корректности цитирования и самостоятельности изложения.

#### 4. Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)

1. **Систематизируйте знания.** Повторите материал не по лекциям, а по смысловым блокам: нормативная база → цели и принципы работы → технологии планирования → классификация и характеристика технологий → методические основы конкретных технологий (игры, гимнастика, туризм) → методы анализа эффективности.
2. **Проработайте все виды оценочных средств:** просмотрите свои конспекты по практическим занятиям, решения ситуационных задач, материалы к защищенному проекту.
3. **Сформулируйте для себя связь между теорией и практикой.** Будьте готовы на зачете не только воспроизвести определение, но и привести пример, объяснить, как та или иная технология применяется в работе с конкретной нозологической группой.
4. **Используйте период подготовки для ликвидации пробелов.** Если какой-то вопрос остался непонятным, обратитесь к преподавателю на консультации.
5. **Успешное освоение данной дисциплины закладывает фундамент вашей будущей профессиональной деятельности, позволяя не механически проводить занятия, а осознанно проектировать и анализировать физкультурно-спортивную работу, делая ее эффективной и безопасной для лиц с ОВЗ.**