

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

**ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ И  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ПРОГРАММАМ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНам  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ  
ПО ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРОГРАММЕ**

**Частные методики адаптивного физического  
воспитания**

**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация **Педагог по адаптивной физической культуре и спорту**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 54

самостоятельная работа 42

контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 54

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	4	2.2	5	3.1		
Неделя	15	4/6	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10			10	10
Практические	24	24	20	20	44	44
Итого ауд.	34	34	20	20	54	54
Контактная работа	34	34	20	20	54	54
Сам. работа	38	38	4	4	42	42
Часы на контроль			12	12	12	12
Итого	72	72	36	36	108	108

Программу составил(и):

*кбн, Доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна*

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02.2026 г. № 7

Зав. кафедрой Казакова Г. Н.

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

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности специалиста в области адаптивной физической культуры; ознакомить с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения. Сформировать у студентов комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве адаптивной физической культуры и спорта

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

Цикл (раздел) ОП: МДК.03

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Физическая культура.

2.1.2 Теория и методика физического воспитания.

2.1.3 Технологии физкультурно-спортивной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

2.1.4 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области адаптивной физической культуры и спорта

#### 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.

2.2.2 Анатомия и физиология человека

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

#### ПК 3.1.: Планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации

##### Знать:

Уровень 1 Знать современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на продвинутом уровне.

Уровень 2 Знать современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базовом уровне.

Уровень 3 Знать современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на пороговом уровне.

##### Уметь:

Уровень 1 Уметь планировать групповое или индивидуальное занятие по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации на продвинутом уровне.

Уровень 2 Уметь планировать групповое или индивидуальное занятие по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации на базовом уровне.

Уровень 3 Уметь планировать групповое или индивидуальное занятие по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации на пороговом уровне.

##### Владеть:

Уровень 1 Иметь опыт разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре на продвинутом уровне.

Уровень 2 Иметь опыт разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре на базовом уровне.

Уровень 3 Иметь опыт разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре на пороговом уровне.

#### ПК 3.2.: Проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами

##### Знать:

Уровень 1 Знать методику проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами на продвинутом уровне.

Уровень 2 Знать методику проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами на базовом уровне.

Уровень 3 Знать методику проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами на пороговом уровне.

##### Уметь:

Уровень 1 Проводить тренировочные занятия с занимающимися адаптивным спортом по основным разделам спортивной подготовки на продвинутом уровне.

Уровень 2 Проводить тренировочные занятия с занимающимися адаптивным спортом по основным разделам спортивной подготовки на базовом уровне.

Уровень 3 Проводить тренировочные занятия с занимающимися адаптивным спортом по основным разделам спортивной подготовки на пороговом уровне.

##### Владеть:

Уровень 1	Владеть технологиями проведения учебных и тренировочных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами на продвинутом уровне.
Уровень 2	Владеть технологиями проведения учебных и тренировочных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами на базовом уровне.
Уровень 3	Владеть технологиями проведения учебных и тренировочных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами на пороговом уровне.
<b>ПК 3.3.: Осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знать формы контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на продвинутом уровне.
Уровень 2	Знать формы контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базовом уровне.
Уровень 3	Знать формы контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Уметь контролировать физическое, функциональное и психическое состояние и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на продвинутом уровне.
Уровень 2	Уметь контролировать физическое, функциональное и психическое состояние и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базовом уровне.
Уровень 3	Уметь контролировать физическое, функциональное и психическое состояние и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеть методиками осуществления контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивания уровня подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на продвинутом уровне.
Уровень 2	Владеть методиками осуществления контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивания уровня подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базовом уровне.
Уровень 3	Владеть методиками осуществления контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивания уровня подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на пороговом уровне.
<b>ПК 3.5.: Анализировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знать уровень физической подготовленности и физическое состояние инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на продвинутом уровне.
Уровень 2	Знать уровень физической подготовленности и физическое состояние инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базовом уровне.
Уровень 3	Знать уровень физической подготовленности и физическое состояние инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации, физическом развитии и в формировании их жизненно важных навыков. Определять задачи и содержание занятия с учётом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на продвинутом уровне.
Уровень 2	Выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации, физическом развитии и в формировании их жизненно важных навыков. Определять задачи и содержание занятия с учётом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базовом уровне.
Уровень 3	Выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации, физическом развитии и в формировании их жизненно важных навыков. Определять задачи и содержание занятия с учётом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеть анализом медицинских противопоказаний для занятий по программе адаптивной физической культуры; формированием групп для занятий адаптивной физической культурой с учётом возраста, уровня

	физического развития, степени тяжести и структуры нарушений функций организма, состояния сохранных функций на продвинутом уровне.
Уровень 2	Владеть анализом медицинских противопоказаний для занятий по программе адаптивной физической культуры; формированием групп для занятий адаптивной физической культурой с учётом возраста, уровня физического развития, степени тяжести и структуры нарушений функций организма, состояния сохранных функций на базовом уровне.
Уровень 3	Владеть анализом медицинских противопоказаний для занятий по программе адаптивной физической культуры; формированием групп для занятий адаптивной физической культурой с учётом возраста, уровня физического развития, степени тяжести и структуры нарушений функций организма, состояния сохранных функций на пороговом уровне.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Социальная интеграция инвалидов и лиц с ограниченными возможностями</b>						
1.1	Основные подходы к проблеме социальной интеграции инвалидов в современном обществе /Лек/ /Лек/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
1.2	Основные социальные барьеры и их взаимосвязь с моделями инвалидности в современном российском обществе /Ср/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
	<b>Раздел 2. Теоретические основы адаптивной физической культуры</b>						
2.1	Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. Цель и задачи адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. /Лек/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
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/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
2.3	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре.	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		

	/Лек/ /Лек/						
2.4	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Пр/ /Пр/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Презентация
2.5	Виды адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Методы, используемые в адаптивной физической культуре. /Ср/ /Ср/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Анализ литературы
2.6	История адаптивной физической культуры за рубежом и в России. /Лек/ /Лек/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
2.7	История адаптивной физической культуры за рубежом и в России. /Ср/ /Ср/	4	8	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Презентация
2.8	Особенности развития физических качеств и способностей в адаптивной физической культуре. /Пр/ /Пр/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
2.9	Особенности развития физических качеств и способностей в адаптивной физической культуре. /Ср/ /Ср/	4	8	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
2.10	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям. /Лек/ /Лек/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
2.11	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Эссе

	действиям. /Пр/						
2.12	Методические принципы обучения двигательным действиям. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп. /Ср/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Анализ лекции
2.13	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Опорные концепции методологии адаптивной физической оценки. /Лек/ /Пр/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
2.14	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Опорные концепции методологии адаптивной физической оценки. /Ср/ /Ср/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Кроссворд
2.15	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры /Ср/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Составление вопросов по лекции
2.16	Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры . /Пр/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
	<b>Раздел 3. Частные методики адаптивной физической культуры</b>						
3.1	Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции. /Пр/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
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/	4	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Реферат

3.3	АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства. /Ср/	4	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Анализ лекции
3.4	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями интеллекта. /Ср/	5	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
3.5	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями интеллекта. /Пр/	5	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
3.6	Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения. /Пр/	5	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Анализ литературы
3.7	Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограничением двигательных функций. /Пр/	5	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
3.8	Частные методики адаптивной физической культуры /Пр/	5	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
3.9	Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся АФК. /Пр/	5	4	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Работа с основной и дополнительной литературой
3.10	Паралимпийский комитет России /Ср/ /Пр/	5	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Подготовка реферативных обзоров источников периодической печати
3.11	Психологические основы процесса обучения двигательным действиям инвалидов. /Ср/	5	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Подготовка к экзамену
3.12	Экзамен	5	12	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		Вопросы к экзамену

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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.

### 5.2. Темы письменных работ

1. Знание норм здорового образа жизни, основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий.
2. Основные факторы, влияющие на выбор здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.
3. Охарактеризуйте рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте.
4. Особенности применения физических игровых факторов для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
5. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
6. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
7. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.
8. Физическая культура в структуре профессионального образования.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
10. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Ориентация в пространстве, координация.
12. Методы и методики разучивания физических упражнений при заболевании рук.
13. Индивидуальные особенности моторики.
14. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
15. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
16. Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции.
17. Техники, связанные с управлением дыханием.
18. Методика выполнения дыхательных упражнений.
19. Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Механизмы умственного и зрительного утомления.
21. Профилактика и коррекция утомления.
22. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека и регулировании работоспособности.
23. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека
24. Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.).
25. Принципы организации спортивной тренировки.
26. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.
27. Комплексность программы, систематичность, постепенность в выборе видов спорта.
28. Индивидуальный подход к нагрузкам.
29. Учет ограничений в двигательной активности.
30. Влияние избранного вида спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
31. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
32. Особенности занятий избранной системой физических упражнений.
33. Влияние избранной системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
34. Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния.

### 5.3. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос. Проверка знаний через ответы на вопросы по темам дисциплины. Может проводиться на семинарах или экзамене.

Письменные работы. Контрольные работы, тесты, эссе, рефераты, анализы уроков. Позволяют оценить глубину знаний и умение применять их на практике.

Практические задания. Разработка уроков, внеурочных мероприятий, анализ учебно-тематических планов, составление педагогических характеристик.

Кейс-задачи и ситуационные задания. Анализ реальных или смоделированных педагогических ситуаций, требующих принятия решений.

Портфолио. Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения.

Проекты. Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных или исследовательских заданий. Позволяет оценить умения самостоятельно конструировать знания, анализировать, исследовать.

Самоанализ и самоконтроль. Оценка собственной деятельности при проведении уроков или внеурочных мероприятий.

Экзамен по дисциплине «Частные методики АФВ» представляет собой форму промежуточной аттестации, направленную на проверку уровня усвоения теоретических знаний и сформированности профессиональных умений по применению частных методик адаптивного физического воспитания в работе с различными категориями лиц с ограниченными возможностями здоровья. В ходе экзамена оцениваются знание целей, задач, принципов, содержания и методов АФВ, умение подбирать средства и методы занятий с учетом нозологии, возраста, функционального состояния и образовательных потребностей занимающихся, а также способность обосновывать методические решения в конкретных педагогических ситуациях. Экзамен проводится по билетам, в устной или письменной форме. Оценка выставляется по степени полноты, правильности, обоснованности и профессиональной направленности ответа.

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература (электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом)

##### 6.1.1. Основная литература (включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.2	Алхасов Д. С., Амелин С. Н.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	Бегидова Т. П.	Адаптивная физическая культура: 10-11 классы: учебник для соо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.4	Алхасов Д. С.	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.5	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник	Москва : Спорт-Человек, 2020
Л1.6	Стоцкая Е. С. составитель	Частные методики адаптивной физической культуры в 2 частях. Часть 1 : Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения.: учебное пособие	Омск : СибГУФК, 2019
Л1.7	Стоцкая Е. С. составитель	Избранные лекции по частным методикам адаптивной физической культуры в 3 частях. Часть 2 : Частные методики адаптивной физической культуры у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, детей со сложными нарушениями, лиц пожилого возраста.: учебное пособие	Омск : СибГУФК, 2020
Л1.8	Турыгина О. В., Чмиль И. Б.	Адаптивная физическая культура в условиях общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2025

##### 6.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н.	Теория и методика физического воспитания детей и подростков с умственной отсталостью: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л2.2	Ветрова И. В., Захарова Л. В., Люлина Н. В.	Адаптивная физическая культура: учебное пособие	Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023
Л2.3	Васильев В. А., Пушкин С. А.	Материально-техническое обеспечение адаптивного физического воспитания: учебно-методическое пособие	Воронеж : ВГАС, 2024
Л2.4	Савельева А. Е.	Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие	Волгоград : ВГАФК, 2024
Л2.5	Федякин А. А.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для спо	Санкт-Петербург : Лань, 2025

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

Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производства), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, Набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint.

Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).

Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГebra, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Мах (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).

### 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. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

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

Учебная аудитория: маркерная доска - 1 шт., проектор - 1 шт.

660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, помещение 2, комната 13, площадь 42,2 кв.м.

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

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п. Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определенному вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме. Требования к рецензии на монографию 1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность) 2. Какова основная проблема книги? 3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример) 4. Оцените стиль изложения. 5. Оцените научный аппарат монографии. 6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.