МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 25,85

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**10 (5.2)**		Итого	
Недель	8 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	28	28	28	28
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	46	46	46	46
Контактная работа	46,15	46,15	46,15	46,15
Сам. работа	25,85	25,85	25,85	25,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
кбн, Доцент, Турыгина О.В. _____

Рабочая программа дисциплины

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 г. №)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №___ от __ _____20__г.

Председатель НМС УГН(С)
__ _____ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Освоение теоретических и практических основ восстановительных и оздоровительных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности
2.1.2	Здоровьесберегающие технологии (Предметно-практический модуль)
2.1.3	Культура здоровья педагога (Предметно-практический модуль)
2.1.4	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья (Основы здорового образа жизни)
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	
ПК-2.1: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета	
Знать:	
Уровень 1	Правила постановки воспитательных целей.
Уровень 2	Правила проектирования воспитательной деятельности.
Уровень 3	Правила проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.
Уметь:	
Уровень 1	Ставить воспитательные цели.
Уровень 2	Проектировать воспитательную деятельность.
Уровень 3	Проектировать воспитательную деятельность и методы ее реализации.
Владеть:	
Уровень 1	умениями профессиональной рефлексии.
Уровень 2	методикой проектирования и конструирования здоровьесберегающих сред
Уровень 3	методикой проектирования и конструирования здоровьесберегающих сред различных видов образовательных учреждений.
ПК-2.2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	
Знать:	
Уровень 1	меры профилактики детского травматизма
Уровень 2	использование здоровьесберегающие технологий в учебном процессе
Уровень 3	влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся
Уметь:	
Уровень 1	идентифицировать опасности
Уровень 2	проводить дифференцированную диагностику опасностей,
Уровень 3	при возникновении угроз здоровью обучающихся, принять меры по их устранению.
Владеть:	
Уровень 1	использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	принципы оказания помощи при угрожающих жизни состояниях
Уровень 3	осуществлять контроль за качеством здоровья и развитием ребенка в образовательной среде как необходимое условие здоровьесберегающей педагогики.
ПК-2.3: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями	
Знать:	
Уровень 1	

	Знает структуру предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	Знает структуру и состав предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	Знает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания
Уметь:	
Уровень 1	осуществлять подготовку докладов к практическим занятиям.
Уровень 2	конспектировать статьи по вопросам здоровьесбережения детей различного возраста.
Уровень 3	анализировать ФГОС ДО и образовательных программ школьного образования в контексте становления здорового образа жизни детей.
Владеть:	
Уровень 1	методиками подготовки к занятиям
Уровень 2	способен решать межпредметные задачи на основе использования известных базовых предметных знаний и методов
Уровень 3	способен решать межпредметные и практико-ориентированные, социальные и личностно-значимые задачи на основе использования известных базовых предметных знаний и методов.
ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	
ПК-3.1: Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	
Знать:	
Уровень 1	проблемы здоровьесбережения в образовании.
Уровень 2	здоровьесберегающий потенциал образовательной среды и методов и технологий обучения.
Уровень 3	педагогику здоровья как теоретическую основу здоровьесберегающих технологий образования.
Уметь:	
Уровень 1	оценивать показатели здоровья человека
Уровень 2	применять принципы мониторинга здоровьесбережения
Уровень 3	осуществлять контроль за качеством здоровья и развитием ребенка в образовательной среде.
Владеть:	
Уровень 1	Оценкой показателей здоровья человека.
Уровень 2	методами контроля за развитием ребенка в домашних условиях.
Уровень 3	методами мониторинга здоровьесбережения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. 1. Организация восстановительных и оздоровительных технологий при занятиях ФКиС.						
1.1	Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья. /Лек/	10	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5		
1.2	Предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Проблема гипокинезии. /Лек/	10	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5		
1.3	Основные формы и методы работы. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. /Лек/	10	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5		

1.4	Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно - гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. /Лек/	10	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5		
1.5	Врачебно- физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Ведомственная врачебно-физкультурная служба. Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов. /Лек/	10	2		Л1.2 Л1.5		
1.6	Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		Составить классификацию наиболее частых причин травматизма при занятиях ФКиС
1.7	Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
1.8	Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		Составление недельного рациона питания.
1.9	Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		Отработка алгоритма наложения табельных и подручных средств при кровотечениях и переломах.
1.10	Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
1.11	Законодательные акты по оздоровлению нации. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
1.12	Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность». Разделение на группы здоровья: принципы и особенности онтогенеза. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
1.13	«Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров, углеводов. Витамины и минеральные вещества. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
1.14	Изучение разделов учебника, научной и научно-популярной литературы по теме «Основные правила питания». /Ср/	10	8		Л1.2 Л1.5		
1.15	Принципы и правила оказания первой помощи при травмах. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
	Раздел 2. 2. Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и травмы у спортсменов.						

2.1	Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. /Лек/	10	2		Л1.2 Л1.5		
2.2	Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. /Лек/	10	2		Л1.2 Л1.5		
2.3	Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений. /Лек/	10	2		Л1.2 Л1.5		
2.4	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. /Лек/	10	2		Л1.2 Л1.5		
2.5	Спортивные травмы, причины и их профилактика. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
2.6	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		Составить программу восстановительных технологий при занятиях ФКиС.
2.7	Причины заболеваний, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		Составить рекомендации для занятий в спортзале (с учётом СНИП).
2.8	Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа. Принципы и правила тейпирования. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		Основы тейпирования плечевого, локтевого и др.суставов.
2.9	Курение, алкоголь и наркотики как, риск -факторы нарушения здоровья и девиантного поведения. /Пр/	10	2		Л1.2 Л1.5		
2.10	Факторы,влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности. /Ср/	10	4		Л1.2 Л1.5		
2.11	Основы гигиены учебного и тренировочного процесса. /Ср/	10	8		Л1.2 Л1.5		
2.12	Понятие о травмах, виды травм. /Ср/	10	5,85		Л1.2 Л1.5		
2.13	/КРЭ/	10	0,15		Л1.2 Л1.5		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания:
1. Понятие адаптивной физической рекреации.
2. Функции адаптивной физической рекреации.
3. Содержание и требования к проведению адаптивной физической рекреации.
4. Эффективность физических нагрузок в рекреационной деятельности.
5. Понятийный аппарат сферы физической рекреации.

6. Формируемые компетенции выпускников в сфере профессиональной деятельности.
7. Методические особенности организации проведения рекреационных мероприятий игровой, туристической направленности.
8. Средства рекреационной деятельности.
9. Виды рекреационной деятельности.
10. Влияние рекреационной деятельности на функциональные возможности организма.
11. Рекреационная технология: индивидуальный подход, коллективная деятельность.
12. Положения модели рекреационных технологий: методы, требования и педагогические условия организации и проведении рекреационных мероприятий с различием по возрасту и полу.
13. Подготовка участников рекреационных мероприятий.
14. Обязанности участников рекреационных мероприятий.
15. Обязанности организаторов рекреационных мероприятий;
16. Организация рекреационных мероприятий игровой и туристической направленности.
17. Классификация и характеристика технологий физкультурной деятельности.
18. Аэробика как вид технологий физкультурной деятельности. История возникновения и развития.
19. Структура и содержание занятий аэробикой.
20. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
21. Использование аэробики в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
22. Особенности применения оздоровительной аэробики с лицами, имеющими нарушения ОДА.
23. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц, имеющих ограниченные возможности.

24. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
25. Использование фитбол-аэробики в АФК.
26. Организация и методика проведения занятий по степ-аэробики с лицами, имеющими ограниченные возможности.
27. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
28. Использование стретчинг - системы в АФК.
29. Использование каллонетики в АФК,
30. Гидрореабилитация - как педагогический процесс.
31. Раскройте значение коррекционно-развивающих игр в АФК.
32. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.
33. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
34. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
35. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
36. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта.
37. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
38. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
39. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
40. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
41. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
42. Подвижные игры на прогулках и в походах.
43. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
44. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности
45. Виды туризма в РФ.
46. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
47. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
48. Особенности организации реабилитационного туризма.
49. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
50. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
51. Дать характеристику национальным и нетрадиционным видам спорта.
52. Особенности методики организации занятий по ННВС.
53. Использование игры в дартс в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
54. Использование игры в мини-футбол в работе с лицами, имеющими проблемы интеллекта.
55. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол – «Питербаскет».
56. Методика организации и проведения психогимнастики в АФК.
57. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
59. Применения танцевальной терапии в АФК
60. Организация проведения туристских походов выходного дня.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. «Семейные» и бытовые формы двигательной рекреации.
2. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в группах дошкольников.
3. Использование методик адаптивной двигательной рекреации у детей с детским церебральным параличом.
4. Использование методик адаптивной двигательной рекреации у детей с умственной отсталостью.

5. Использование методик адаптивной двигательной рекреации у детей с синдромом Дауна.
6. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях быта и семьи.
7. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях учебной деятельности.
8. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях трудовой деятельности.
9. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях досуга.
10. Использование методик адаптивной двигательной рекреации активного отдыха.
11. Социальные, общеметодические и специально методические принципы адаптивной двигательной рекреации.
12. Удовлетворение целого ряда жизненно важных потребностей индивида средствами и методами адаптивной двигательной рекреации.
13. Применение средств и методов адаптивной физической культуры для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов в реабилитационных центрах.
14. Источники финансирования рекреативного движения инвалидов.
15. Расширение круга общения и социальной активности инвалида под влиянием занятий двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности.
16. Организация работы «уголков активного отдыха» в рекреационно-оздоровительных зонах (парках, пригородах), по месту жительства инвалидов.
17. Организационный аспект занятий рекреативно-оздоровительным спортом.
18. Подготовка сценариев и проведение спортивно-художественных праздников с участием детей-инвалидов и их сверстников из обычных образовательных учреждений.

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля):
Тестовые задания для итогового контроля
Вариант 1
1. В каком году впервые в нашей стране была утверждена специальность высшего профессионального образования 022500 -«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)?
а. 1996 б. 1997 в. 2000 г. 1886

2. Проект ГОС первого поколения по адаптивной физической культуре, а также пакет всех необходимых для открытия новой специальности документов были разработаны на кафедре...
а. Т и М АФК Санкт Петербургской государственной академии физической культуры им, П. Ф. Лесгафта.
б. Т.иМ АФК Российской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.
в. Т и МФВ Волгоградской государственной академии физической культуры.
г. АФК Тольяттинского государственного университета.
3. Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...
а. самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации.
б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.
в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.
г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.
4. Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в...
а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства. б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.
в. самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности.
г. подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

5. К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят...
а. полная или частичная потеря зрения. б. недостаточность слуха.
в. последствия детского церебрального паралича. г. ампутация конечностей.

6. К наиболее профессионально важным качествам личности специалиста по адаптивной физической культуре можно отнести...
а. Доброжелательность, терпение, уважение, сочувствие.
б. Уверенность, гибкость, требовательность к себе и другим,
в. Эмпатия, тактичность, стремление к самосовершенствованию.
г. Общительность, способность к сопереживанию.

7. В каком году в Москве был открыт первый кабинет лечебной гимнастики?
а. 1830 г. б. 1905 г в. 1700 г. г. 1992 Г.

8. Основоположником физического воспитания, создателем оригинальной системы физического образования,

основателем института по подготовке педагогических кадров по физическому образованию является...
а. М. В. Ломоносов. б. С.П.Боткин. в. П. Ф. Лесгафт. г. Н. И. Пирогов.

9. Какие обстоятельства вынудили руководство олимпийским движением Советского Союза обратить внимание на развитие спорта инвалидов?
а. Генеральная Ассамблея ООН объявила 1981 год Международным годом инвалидов под лозунгом «Спорт для всех!».
б. Учреждение в 1982 году Международного координационного комитета по спорту инвалидов в мире.
в. Президент МОК Хуан Антонио Самаранч, поддержав идею Паралимпийских игр, объявил об их курировании Международным олимпийским комитетом.
г. Решение МОК о допуске к будущей Олимпиаде только тех стран, которые принимают участие в паралимпийском движении.

10. Какими основными событиями отличался 1980 год для международного олимпийского движения?
а. Проведение Олимпийских игр в Москве и Паралимпийских игр - в Нидерландах.
б. Участие в Паралимпийских играх инвалидов с последствиями ДЦП.
в. Уход из жизни Людвига Гутмана и раскол в спортивном движении инвалидов.
г. Создание Европейской организации спорта инвалидов.

11. В специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях I-IV видов обучаются и воспитываются дети с нарушениями…
а. речи и интеллекта. 6. слуха и зрения.
в. опорно-двигательного аппарата. г. интеллекта и ЗПР.

12. Как называется единственное в мире специализированное учреждение высшего профессионального образования?
а. Институт коррекционной педагогики Российской академии образования.
б. Институт специальной педагогики и психологии Международного университета семьи и ребенка им. Р. Валленберга.
в. Московский государственный гуманитарный институт-интернат.
г. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.
13. Первичной инстанцией (важнейшим фактором) социализации является...
а. Школа. б. Детский сад. в. Семья. г. Общество.
14. Какая ценностная (аксиологическая) концепция отношения общества к инвалидам выдвигает положение о той что здоровые люди должны контролировать ресурсы и жизнь людей с ограниченными возможностями?
а. «Я-Концепция».
б. Концепция социальной полезности лиц с ограниченные возможностями. в. Личностно-ориентированная концепция.
г. Концепция инвалидизма.

15. Чем определяется уровень эстетического развития занимающихся?
а. Степенью сформированности эмоционально-оценочного отношения ребенка к явлениям действительности.

6. Степенью развития физических качеств и способностей занимающихся.
в. Отношением учащихся к собственному физическому совершенствованию.
г. Отношением детей к здоровому образу жизни и уровнем теоретических знаний в области физической культуры и спорта.
16. В адаптивной физической культуре решаются две группы задач...
а, Общие и специфические. б. Образовательные и воспитательные.
в. Оздоровительные и коррекционные. г. Компенсаторные и развивающие.

17. Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является...
а. Утренняя гимнастика.
б. Физкультминутки на общеобразовательных уроках. в. Занятия и игры в семье.
г. Урочная форма.

18. Какой фактор является ведущим в развитии физических способностей?
а. Этапность.
б. Движение.
в. Неравномерность. г. Обратимость.

19. В процессе адаптивного физического воспитания решаются следующие приоритетные задачи...
а. Коррекция основного дефекта занимающегося путем обеспечения его рациональной двигательной деятельности.
6. Коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом.
в. Компенсация наличных возможностей инвалида путем развития, сохранения и использования в новом качестве сохранных телесно-двигательных характеристик.
г. Коррекционные, компенсаторные, профилактические.

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

а. Умений и навыков пространственно-временной ориентировки; перемещений в пространстве, груза, преодоления препятствии, сохранения равновесия, ориентировки времени, выполнения упражнений пальцами и кистям рук.
б. Умений и навыков ходьбы, бега, прыжков, перелезаний, метаний на точность и дальность, определения временных заданных пространственных перемещений, подбрасывание мяча.
в. Умений и навыков, позволяющих человеку перемещаться в пространстве (ходьба, бег, прыжки через скакалку) правильно ориентироваться во времени, преодолевать различные препятствия.
г. Компонентов жизненной компетенции: преодоление препятствий, сохранение равновесия (статического и динамического), перемещение груза; жонглирование мяча, осуществляемое руками и ногами.

21. Отличительные черты типоспецифической методики развития физических качеств и способностей занимающихся.
а. Способ дозировки нагрузки - стандартный половозрастной не учитывает индивидуальных особенностей человека

б. Действия педагога направлены на то, чтобы в результат работы по развитию и совершенствованию физических качеств и способностей индивидуальные показатели каждого занимающегося укладывались в стандартные нормативы
в. Физиологические механизмы адаптации - локальные, неспецифические.
г. Нагрузка, наиболее соответствующая соматотипу, то есть для его врожденных задатков.

22. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации...
а. Вид двигательной активности, участие в котором для занимающегося является обязательным; организуют и проводят занятия только специалисты по АФК.
б. Волонтеры не имеют права самостоятельно заниматься организацией и проведением занятий по адаптивной двигательной рекреации.
в. Необязательность участия; свобода выбора средств, методов, форм организации занятий; переключение, получение удовольствия, восстановление, отдых.
г. Мероприятия рекреационного характера не могут проводиться в качестве дополнения к основной деятельности в учреждениях образования, здравоохранения и социальной защиты.

23. Доминирующее положение в адаптивной двигательной рекреации занимают следующие социальные принципы...
а. Научности, наглядности, учета возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности.
б. Доступности, систематичности, компенсаторной направленности, диагностирования.
в. Прочности, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности.
г. Гуманистической направленности, социализации, интеграции, непрерывности физкультурного образования, приоритетной роли микросоциума.

24. Какой компонент (вид) адаптивной физической культы является обязательным для детей, подростков, молодежи, независимо от состояния их здоровья?
а. Адаптивное физическое воспитание. б. Адаптивная двигательная рекреация. в. Адаптивная физическая реабилитация. г. Адаптивный спорт.

25. Отличительными чертами адаптивного спорта являются следующие...
а. Соревнование, достижение наивысшего результата, учебно-тренировочная деятельность, обязательное образование.
б. Установка на рекордное достижение, разделение участников соревнований на классы, отсутствие правил, общественные организации (федерации, клубы и т.п.).
в. Стремление к максимальному результату (рекорд), система классификации, тренировка, соревнование, дополнительное образование, интеграция в социум.
г. Обязательность соревнований, использование умеренных для спортсмена нагрузок, обязательность углубленного медицинского обеспечения,

26. Нетрадиционная модель соревнований Специальной олимпиады отличается следующими признаками...
а. Правило дивизионирования, отсутствие иерархии мест, правило 10%, медали и наградные ленты, пьедестал награждений из 8 ступенек,
б. Определение победителей и призеров внутри дивизионов, пьедестал награждений из 6 ступенек, денежный взнос за участие.

в. Участие в церемонии награждения всех участников соревнований, пьедестал награждений из 5 ступенек, финансирование за счет организаторов.
г. Запрет на ранжирование и фиксацию рекордов, количество комплектов медалей равняется количеству дивизионов, материальное вознаграждение.

27. Отличительными чертами креативных (художественно-музыкальных), телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры являются...
а. творчество, объединение духовного и телесного начал, интеграция со средствами и методами искусства; переключение сознания, погружение его в новую деятельность; возможность познать и понять себя; развитие в нетрадиционном оздоровлении,
б. креативность, образность, духовность, телесность; возможность перерабатывать свои негативные состояния (агрессию,

страх, депрессию, отчужденность, тревожность).
в. стремление к познанию нового, неизведанного; использование рисунка, лепки, литературы, поэзии; смена вида деятельности; возможность экспериментировать со своим телом и движениями.
г. привлечение средств и методов психологии и психотерапии, музыки, хореографии, пантомимы; вытеснение из сознания предыдущей картины мира, полное поглощение его новыми впечатлениями, образами, активностью.

28. К основным задачам экстремальных видов двигательной деятельности относятся...
а. Формирование самоуважения путем преодоления критических ситуаций, связанных с риском и опасностью; профилактика состояний апатии, депрессии страхов жизни и смерти, наркотической и алкогольной зависимости.
б. Демонстрация потенциальных возможностей человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида в управлении двигательными действиями в экстремальных условиях, требующих повышенного напряжения.
в. Формирование чувства собственного достоинства, адаптация к повышенному напряжению, демонстрация потенциальных возможностей, преодоление комплексов, формирование ощущения полноценности жизни, повышение уровня качества жизни.
г. Формирование ощущений полноценного, полнокровного существования, повышение уровня качества жизни, преодоление психологических комплексов неполноценности.

29. В креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках доминирующее положение занимают следующие специально-методические принципы...
а. Дифференциации и индивидуализации, учета возрастных особенностей, оптимальности и вариативности, профилактической направленности.
б. Гуманистической направленности, интеграции, сознательности и активности, коррекционно-развивающей направленности.
в. Доступности, диагностирования, научности, приоритетной роли микросоциума, систематичности.
г. Компенсаторной направленности, адекватности, непрерывности физкультурного образования, прочности.

30. Факторы, приводящие к несчастным случаям и чрезвычайным ситуациям в спорте, обычно разделяют на две крупные группы...
а. Рельефные и погодные.
б. Природные и техногенные
в. Температурные и техническое состояние оборудования.
г. Техническое состояние защитного оборудования и оборудование мест тренировок и занятий.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019
Л1.2	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016
Л1.3	Миллер Л. Л.	Спортивная медицина: учебное пособие	Москва: Человек, 2015
Л1.4	Соломин В. П., Абрамова С. В., Буйнов Л. Г., Громов Ю. В., Киселева Э. М., Макарова Л. П., Маликова Т. В., Малков С. П., Молодцова Е. Ю., Попова Р. И., Ребко Э. М., Станкевич П. В.	Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.5	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

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 программой для работы с архивами.

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. 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.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:
Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.
Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.
Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуемся придерживаться следующих советов:
1. Регулярно посещать аудиторные занятия.
2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.
4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.