

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕВРЕЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра общегуманитарных и правовых дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ОЧУ ВО «Еврейский университет»

А.Л.Лебедев

« 24 » _____ 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

наименование дисциплины

Подготовки **бакалавров** по
направлению

48.03.01

_____ шифр направления

Теология

Форма обучения:

заочная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общегуманитарных и правовых дисциплин

Наименование кафедры

Протокол № 11 « 24 » июня 2020г.

Программа утверждена Ученым советом Университета.

Протокол № ЕУ-0-1/20 от «24» июня 2020 года.

Москва, 2020

Автор-составитель: старший преподаватель А.Ю. Лавриненко

Программа выполнена на кафедре общегуманитарных и правовых дисциплин и предназначена для подготовки обучающихся направления подготовки 48.03.01 Теология.

Входит в **вариативную** часть Блока Б1 «Дисциплины». Рабочая программа включает в себя цели освоения учебной дисциплины, определяет место дисциплины в структуре ОП бакалавриата, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины, структуру и содержание дисциплины, образовательные технологии, а также учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Раздел 1. Наименование и цель освоения дисциплины

Цель дисциплины: освоить обучающимися основы фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, теоретическая подготовка их к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;

- обеспечить освоение обучающимися основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;

- сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности;

- обеспечить освоение обучающимися опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности и на этой основе сформировать у них убеждение в необходимости высококвалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре для действенной и эффективной реализации процессов комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной интеграции.

Раздел 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Адаптивная физкультура и спорт» относится к *вариативной части* блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», квалификация «Бакалавр».

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми обучающимися, такими, как «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура», «Спортивные секции».

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании. Поэтому, при изучении дисциплины следует сосредотачивать свое внимание на обобщающих положениях, которые в концентрированном виде выражают современные научные представления о содержании рассматриваемых вопросов, и освоения понятийного (терминологического) аппарата.

Раздел 3. Перечень формируемых компетенций и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательного

процесса

3.1. Перечень формируемых компетенций

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность, структуру, функции, принципы, методологические основы адаптивной физической культуры;
- цели и задачи адаптивной физической культуры и её основных видов;
- роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;
- показания и противопоказания к занятиям основными видами адаптивной физической культуры;
- особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств, форм построения занятий в разных видах адаптивной физической культуры при проведении занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;
- особенности планирования и контроля в адаптивной физической культуре;
- историю становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране и за рубежом;
- обусловленность развития адаптивной физической культуры экономическим и социально-политическим строем общества;
- особенности организации адаптивной физической культуры в нашей стране и мировом сообществе;
- возможности собственного трудоустройства, профессиональной карьеры, повышения квалификации и научного роста.

Уметь:

- формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные и др.), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;
- разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации;
- приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально значимого субъекта;
- формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы интеллектуального, эмоционально-волевого, нравственного, эстетического, экологического и других видов воспитания личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их социализации в процессе занятий адаптивной физической культурой;

- организовывать и проводить научно-исследовательскую работу, обосновывать проблему, подбирать соответствующие методы исследования, собирать и анализировать научные факты, формулировать выводы.

Владеть:

- способами и методиками проведения занятий по адаптивной физической культуре;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможности информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны овладеть *следующими компетенциями*:

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Интеллектуальная собственность. Способен решать задачи ведения экономической и хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.

3.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательного процесса

Этапы (уровни), планируемые результаты, критерии освоения компетенций

Компетенции	Этап (уровень) освоения компетенци и	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)			Шкала оценивания освоения компетенции			
					Зачтено			Не зачтено
					Отлично	Хорошо	Удовлетворите льно	Неудовлетворител ьно
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности (ОК-8);	Базовый уровень ОК-8б	ЗНАТЬ	ОК -8б -3- 1	методологически е основы предмета «Адаптивная физическая культура»;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающ ийся знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК -8б -3- 2	способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающ ийся знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК -8б -У- 1	обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для разных групп участников;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающ ийся знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК -8б -У-	практически применять наиболее	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающ ийся знает	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем

			2	эффективные методики АФК;	проблемы дисциплины	задачи и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	дисциплины
	ВЛАДЕТЬ	ОК-26 -В-1	1	анализом и обобщением результатов работы, вносить предложения по её совершенствованию.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
				ОК-86 -В-2	2	приемами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины
	Повышенный уровень ОК-8п	ЗНАТЬ	ОК-8п -3-1	показания и противопоказания к проведению занятий по АФК;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
				ОК-8п -3-2	закономерности обучения двигательным действиям и развитие физических	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины

				способностей в АФК.				
		УМЕТЬ	ОК -8п -У- 1	анализировать индивидуальные программы реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности и занимающихся;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК -8п -У- 2	регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		ВЛАДЕТЬ	ОК -2п -В- 1	методами организации судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК -8п	средствами, методами,	Обучающийся свободно	Обучающийся знает	Обучающийся частично	Обучающийся не знает задач и

			-В- 2	приемами, техническими тренажерами для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья	знает задачи и проблемы дисциплины	задачи и проблемы дисциплины	знает задачи и проблемы дисциплины	проблем дисциплины
Способностью к самоорганизац	Базовый уровень ОК-76	ЗНАТЬ	ОК-76 -3-	отечественный и зарубежный опыт адаптивной	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем

ии самообразован ию (ОК-7)			1	физической культуры	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	дисциплины	
			ОК-76-3-2	основы эргономики и возможностей приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых)	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	
			УМЕТЬ	ОК-76-У-1	использовать тесты для определения уровня оценки физической подготовленности и	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
				ОК-76	использовать различные виды	Обучающийся свободно	Обучающийся знает	Обучающийся частично	Обучающийся не знает задач и

			-У- 2	физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;	знает задачи и проблемы дисциплины	задачи и проблемы дисциплины	знает задачи и проблемы дисциплины	проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Б	ОК -76 -В- 1	навыками оценки физической подготовленности и	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК -76 -В- 2	навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
	Повышенный уровень ОК-7п	ЗНАТЬ	ОК -7п -3- 1	нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				состоянии здоровья (включая инвалидов)				
			ОК -7п -3- 2	организацию деятельности в области физической культуры и спорта по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта в России и за рубежом	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК -7п -У- 2	осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

			ОК -7п -У- 2	формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы самообразования в сфере адаптивной физической культуры	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Ь	ОК -7п -В- 1	методиками обучения самоконтролю возможностями различных нозологий	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК -7п -В- 2	приемами выявления резервов скрытых возможностей обучающийся, а также средствами и способами формирования качественно нового более высокого от исходного уровня его общественной	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				активности.				
<p>Интеллектуальная собственность. Интеллектуальная собственность. Способен решать задачи ведения экономической и хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные</p>	Базовый уровень	ЗНАТЬ	б-3 -1	Основные положения, понятия и категории законодательства РФ в области защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			б-3 -2	Содержание институтов права интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	б-У-1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права собственности, иных прав участников информационного обмена;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			б-У-2	Применять организационно-правовые механизмы защиты интеллектуально	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.		ВЛАДЕТЬ	б-В-1	Навыками организации административно-правового регулирования по вопросам защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК-1б-В-2	Навыками правовой оценки действий субъектов правоотношений в области защиты результатов интеллектуальной деятельности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
	Повышенный уровень	ЗНАТЬ	п-3-1	об инновациях в организации, управлении и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; - об инновационных	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				подходах к исследованию проблем физической культуры и спорта;				
		УМЕТЬ	п-3 -2	об инновационных процессах в высшем физкультурном образовании, в системе физической культуры и спорта высшей школы, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			п-У-1	- разумно использовать в практике физической культуры и спорта высшей школы инновации в области теории и методики	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;				
			п-У-2	реализовывать инновационные подходы технологии в научных исследованиях проблем высшего физкультурного образования, физической культуры и спорта в высшей школе	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Б	п-В-1	способами реализации инноваций в организации, методике и технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				и адаптивной физической культуры в высшей школе и в системе профессионального физкультурного образования;				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			п- В- 2	способностями с инновационных позиций организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по проблемам физической культуры и спорта в высшей школе; - способностями творчески проектировать физическую культуру и спорт и внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
--	--	--	---------------	---	---	--	---	---

Раздел 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Дисциплина предполагает изучение пяти содержательно и логически взаимосвязанных тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часов. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Общий объем учебной дисциплины

№ \ и	Форма обучения	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем			Сам. работа	Промеж, аттестация
			В	В	Всего	Лек-	Семина		
			з.е.	часах		ции	ры, ПЗ		
1	Заочная	2-6		332	332	0	10	314	4

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Экзамены	Время, отводимое на самостоятельную работу
		Учебных часов	лекций	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семин		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития	68	2			2			66
Тема 2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	68	2			2			66

Тема 3. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре.	64	2		2				62
Тема 4 Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры	62	2		2				60
Тема 5 Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	62	2		2				60
Зачеты по дисциплине	4							
Всего по дисциплине	332	328		10				314

Среди форм, направленных на теоретическую подготовку, кроме лекций используются практические занятия.

Практическое занятие – форма обучения с организацией обсуждения. Активизирует работу обучающихся при освоении теоретического материала, изложенного на лекциях. Используется при освоении всех разделов дисциплины. Среди видов активности на практических занятиях анализируются и оцениваются:

- содержание и презентация доклада;
- ответы на поставленные вопросы;
- постановка проблемных вопросов по обсуждаемым темам;
- участие в дискуссиях.

В процессе проведения практических занятий на основе интерактивных форм рекомендуется проводить ролевые игры, разбор конкретных ситуаций с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Информационные и интерактивные технологии уместны при обсуждении проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции.

АКТИВНЫЕ, ИНТЕРАКТИВНЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

В рамках дисциплины предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных, а также инновационных форм проведения занятий. Отличительные особенности активных форм проведения занятий:

- целенаправленная активизация мышления, когда обучающийся вынужден быть активным независимо от его желания;

- достаточно длительное время активности обучаемых (в течение всего занятия);

- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации эмоциональности обучаемых;

- взаимодействие обучаемых строится преподавателем посредством прямых и обратных связей.

Среди наиболее распространенных форм подобных занятий можно выделить: точку зрения.

«**Дискуссия**» реализуется в дисциплине как особая форма всестороннего обсуждения спорного вопроса, как коллективное обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставление информации, идей, мнений, предложений.

Целью проведения дискуссии является обучение, тренинг, изменение установок, стимулирование творчества и др. для формирования коммуникативной компетентности, развития умений и навыков анализа различных ситуаций, выработать и отстаивать предложения по совершенствованию профессиональной деятельности.

В проведении дискуссии используются различные организационные методики:

вопрос - ответ. При этом для обсуждения выносятся проблемы и вопросы, которые подлежат обсуждению, аргументированию в ходе собеседования с участниками в форме «дискуссии-диалога»;

диагностика— каждый из участников представляет свой вариант решения, предварительно представив на открытое обсуждение гипотезы решения поставленной проблемной ситуации. Сама гипотеза может быть предложена либо обучающим, либо преподавателем. Это решение оценивается как преподавателем (руководителем), так и специально выделенной для этой цели группой экспертов по балльной шкале либо по заранее принятой системе «принимается - не принимается»;

выбор. Обсуждается ситуация, когда имеется несколько вариантов решения проблем, а в ходе обсуждения аргументируется и предлагается оптимальный (целесообразный, выгодный, эффективный) вариант;

эстафета - метод последовательного обсуждения. В ходе обсуждения каждый последующий шаг делается другим участником. При этом узлы (этапы) обсуждения могут быть обозначены (определены) преподавателем или каждый выступающий завершает выступление, либо заканчивающий выступление участник передает слово тому, кому считает нужным;

тупик. Ситуация, когда в ходе дискуссий группа к общему результату не приходит и продолжает изучать и рассматривать данную проблему вне учебного занятия. При этом проблема остается открытой и оставляется для самостоятельного домысливания и решения в процессе дальнейшего общения обучающегося в целях обсуждения и поиска путей решения проблемы.

Ролевые игры. Ролевые игры - каждый участник имеет или определенное задание, или определенную роль, которую он должен исполнить в соответствии с заданием. В ходе игры обучение участников происходит в процессе совместной деятельности. При этом каждый решает свою отдельную задачу в соответствии со своей ролью и функцией, в ходе решения которой происходит совместное усвоение знаний, общения, имитирующего социальные ситуации, воспроизводящие общение людей в процессе реальной изучаемой деятельности, а также развиваются умения и навыки сотрудничества.

Ситуационный анализ. Ситуационный анализ основан на моделировании ситуации или использования реальной ситуации (разбор конкретных ситуаций), взятой из практики, в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблем. Ситуационный анализ, дает возможность изучить сложные или эмоционально значимые вопросы в безопасной обстановке, а не в реальной жизни с ее угрозами, риском, тревогой о неприятных последствиях в случае неправильного решения. Ситуационный анализ основан на использовании соответствующих реальности совокупности взаимосвязанных факторов и явлений, характеризующих определенный период или событие и требующие разрешения путем анализа и принятия решения. При преподавании дисциплины «Методика преподавания в высшей школе» чаще других используются следующие формы:

Раздел 5. Содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт», структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития

Адаптивная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования. Интеграция образовательных программ - современная тенденция в высшей и средней школе. Высшая школа: интеграция основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами в области педагогики, медицины, коррекционной педагогики. Средняя школа: объединение программ по адаптивной физической культуре с программами по медицине, специальной педагогике, интеграция с программами высшего профессионального образования.

Системы повышения квалификации и переподготовки кадров по адаптивной физической культуре.

Тема 2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.

Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»; «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды»; «аксиологические концепции жизни человека и инвалида» - сходство и различия; «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др. Предмет, цель, задачи, содержание адаптивной физической культуры. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи - главная группа задач в адаптивной физической культуре. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи - традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Тема 3. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре.

Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний. Декартова система координат как модель пространства научных проблем адаптивной физической культуры (первая ось - виды адаптивной физической культуры, вторая ось - виды заболевания (инвалидности), третья - возрастные периоды жизни человека). Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество (предоставление гарантий и возможностей инвалидам, подготовка общества к принятию инвалидов как равноправных членов общества, обладающих самоценностью).

Тема 4 Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры

Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств

инвалида. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья мировоззрения, философских взглядов гедонизма, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счёт приобщения лиц с отклонениями в состоянии здоровья к спортивной культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта. Адаптивная физическая реабилитация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности) за счёт освоения им естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; обучения его умением использовать соответствующие комплексы упражнений, закаливающие и термические процедуры, и другие средства АФК. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; ритмопластики и др. Экстремальные виды двигательной активности как виды, способные удовлетворить потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, стремлении испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья (или жизни) за счёт освоения техники, тактики, средств обеспечения страховки и других компонентов экстремальных деятельности.

Тема 5 Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации). Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий – главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений». Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко), концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов), теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результативной отработки действия). Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения; этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия; этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к

самостоятельному выполнению двигательных действий; этап совершенствования освоенного действия.

Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорно-перцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного

аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в

процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии

здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

Раздел 6. Методические указания и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации к разработке самостоятельной работы — электронной презентации

Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов - это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24-54 пункта (заголовок), 18-36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;
- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;
- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;
- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись. Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).
- списки на слайдах не должны включать более 5-7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к экзамену.

При подготовке к экзамену обучающийся должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах и включенных в контрольную работу, а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на экзамен.

В течение семестра обучающиеся осуществляют учебные действия на лекционных занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, готовятся к каждому семинару, повторяют основные понятия, которыми обозначаются данные явления. Характер и количество задач, решаемых на семинарских занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы обучающихся осуществляется путем проверки их конспектов по изучению литературных источников, проверки решения ими учебных заданий и практических задач, предусмотренных для самостоятельной отработки. Количество задач, предлагаемых для самостоятельной работы обучающимися, определяются их сложностью и с учетом соотношения часов аудиторной и самостоятельной работы. Выполнение всех самостоятельных домашних заданий является необходимым условием допуска к экзамену (зачету) по теоретическому курсу.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекций и семинарских, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы обучающихся. В качестве контрольно-развивающих форм используются деловые игры, тренинги, «интеллектуальные разминки», «мозговые штурмы».

Методические рекомендации обучающимся в период работы на лекционных занятиях.

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных проблемах взаимного влияния людей в деятельности и общении. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися 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, обучающийся должен внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель. Лекционное занятие должно быть содержательным, проблемным, диалоговым, интересным, эффективным, отличаться новизной рассмотрения учебных вопросов.

Обучающиеся, изучающим дисциплину, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при

подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к практическим занятиям. По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся семинарские занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся, формирование и развитие у них умений и навыков применения знаний для успешного решения прикладных задач. Семинарское занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи семинара, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Описываются сценарии тренингов, деловых игр, темы «мозговых штурмов», задачи, для решения на семинаре, список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к семинару.

Подготовка обучающихся к семинару включает:

- заблаговременное ознакомление с планом семинара;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;
- освоение своей роли как участника тренинга или деловой игры;
- заблаговременное решение учебно-профессиональных задач к семинару.

При проведении семинарских занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них практических умений и навыков, а также творческого мышления, научного мировоззрения, профессиональных представлений и способностей.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернет.

При подготовке к семинарским занятиям обучающиеся должны прочитать записи лекций, изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий и категорий.

Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1- 2 недели 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.

Обучающийся должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Методические рекомендации обучающимся по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы, конспекта лекций, а также выполнения домашних заданий. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке докладов, фиксированных выступлений и рефератов к семинарам

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, обучающийся 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. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится **15-20** минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения. Особенно следует обратить внимание на безусловную обязательность решения домашних задач, указанных преподавателем к семинару.

6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы обучающихся: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

Вопросы для самоконтроля к дисциплине

- 1 Адаптивная физическая культура, как научная дисциплина
- 2 Виды адаптивной физической культуры
- 3 Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
- 4 Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
- 5 Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
- 6 Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
- 7 Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
- 8 Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
- 9 Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
- 10 Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, 28

интеллекта и др.).

11 Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

12 Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями

13 Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

14 Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

15 Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования,

16 Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.

17 Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами

имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

18 Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре

19 Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).

20 Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.

21 Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

22 Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

Варианты заданий для самостоятельной работы обучающихся

Задание для СРС:

1. Приведите примеры классификации физических упражнений по 3-4 классификационным признакам.

2. Приведите примеры использования ходьбы для коррекции психических и физических способностей детей дошкольного и школьного возраста с нарушением в развитии.

3. Раскройте значение гигиенических факторов в АФК.

Задание для СРС:

1. Дайте характеристику методом формирования знаний в АФК.

2. Методы обучения двигательным действиям в АФК, краткая характеристика.

3. Планирование работы в АФК.

4. Расскажите о методах организации взаимодействия педагога и занимающегося.

5. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

6. Приведите классификацию подвижных игр, применяемых в АФК.

7. Тренировочные занятия и соревнования как основные формы организации занятий по адаптивному спорту.

8. Составьте примерное планирование занятий по АФК.

Задание для СРС:

1. Перечислите этапы формирования действий и понятий.
2. Раскройте известные вам способы физической помощи педагога занимающемуся в процессе выполнения двигательных действий.
3. Назовите центральные положения теории обучения двигательным действиям в АФК.
4. В чем различия между двигательными действиями, используемыми в физической культуре (например, в каком-либо виде спорта), и производственными двигательными действиями?
5. Перечислите, в каких случаях используется идея принудительного перемещения звеньев тела.

Задание для СРС:

1. Как проверить уровень функциональной подготовленности инвалидов для занятий АФК?
2. В чем заключается самоконтроль для занимающихся АФК?

Задание для СРС:

1. Объясните классификацию стойких нарушений слуха.
2. Методические приемы, используемые для активизации речевой, познавательной и двигательной деятельности глухих детей.
3. Перспективное планирование занятий АФК, для детей с нарушением слуха. Составление конспектов занятий.

Задания для СРС:

1. Продемонстрируйте пространство научных проблем адаптивной физической культуры.
2. Основные направления, которые необходимо соблюдать при организации адаптивной физической культуры.

Задания для СРС:

1. Приведите примеры классификации физических упражнений по 3-4 классификационным признакам.
2. Приведите примеры использования ходьбы для коррекции психических и физических способностей детей дошкольного и школьного возраста с нарушением в развитии.
3. Раскройте значение гигиенических факторов в АФК.

Задания для СРС:

1. Дайте характеристику методом формирования знаний в АФК.
2. Методы обучения двигательным действиям в АФК, краткая характеристика.
3. Планирование работы в АФК.
4. Расскажите о методах организации взаимодействия педагога и занимающегося.
5. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
6. Приведите классификацию подвижных игр, применяемых в АФК.
7. Тренировочные занятия и соревнования как основные формы организации занятий по адаптивному спорту.
8. Составьте примерное планирование занятий по АФК.

Задания для СРС:

1. Перечислите этапы формирования действий и понятий.
2. Раскройте известные вам способы физической помощи педагога занимающемуся в процессе выполнения двигательных действий.
3. Назовите центральные положения теории обучения двигательным действиям в АФК.
4. В чем различия между двигательными действиями, используемыми в физической культуре (например, в каком-либо виде спорта), и производственными двигательными действиями?

5. Перечислите, в каких случаях используется идея принудительного перемещения звеньев тела.
6. Расскажите основные положения учения о моторно-висцеральных рефлексах. Какие из этих положений используются при занятиях на аппаратах механотерапии?
7. Перечислите теоретические концепции, составляющие методологическую основу методики формирования двигательных действий с заданным результатом.
8. Приведите примеры правильного и неправильного использования понятия «тренажер».
9. Дайте определение физической помощи как профессионально-педагогическому умению.
10. Укажите классификационные признаки, по которым производится разделение на группы приемов физической помощи.
11. В чем сущность приемов физической помощи, названных тандотерапией?

Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативная правовая база

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.: официальное издание (с последующими изменениями). М., 2013.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 г.

Основная литература

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/38637FE0-F0BF-416D-9211-06C31845AB14.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0.
3. Право интеллектуальной собственности. Т. 1. Общие положения: Учебник / Под общ. ред. д.ю.н., проф. Л.А. Новоселовой. - М.: Статут, 2017.
4. Толлок Т.В., Толлок Ю. И. Защита интеллектуальной собственности и патентование: учебное пособие. КНИТУ, 2013. – 294с.
5. Караулова Л.К., Расулов М.М. Физиологические основы адаптивной физической культуры. Учебное пособие. М., 2010. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26642.html>. — ЭБС «IPRbooks»
6. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I. Учебно-методическое пособие. М., 2013 год. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26508.html>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Ягодин В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ. Учебное пособие для СПО. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (г. Екатеринбург). 2020.
- 8.

Дополнительная литература:

9. Евсеев С. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2016.
10. Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры

[Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 68 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26642>.— ЭБС «IPRbooks».

Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.afkonline.ru/> - электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура»
2. [www/fsimo.ru](http://www.fsimo.ru) – официальный сайт Федерации физической культуры и спорта инвалидов
3. <http://www.paralymp.ru/> - паралимпийский комитет России, новости, форум, 19 законодательство, справочная информация о паралимпийских видах спорта.
4. <http://www.paralympic.ru> - сайт НП "Центр паралимпийского спорта.
5. <http://www.infosport.ru> - национальная информационная сеть "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ"

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, обучающимся спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровье сбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног

<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре

Раздел 9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер).
2. Microsoft Windows XP и выше.
3. Microsoft Office 2007 и выше.

В качестве информационной базы рекомендуется использовать библиотечные поисковые системы <http://biblioclub.ru/> - Университетская библиотека Online и полнотекстовую электронную библиотечную систему ЭБС «IPRbooks»), в коллекции которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия,

общеобразовательные и просветительские издания.

Реализация учебной дисциплины предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Успешная реализация основных задач учебного модуля может быть обеспечена использованием разнообразных технологий.

Ведущее место отводится *информационным технологиям*, которые могут использоваться преподавателем на всех этапах процесса обучения, при этом компьютер выполняет для обучающихся различные функции: информационного носителя, рабочего инструмента, объекта обучения.

На занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций, применяется иллюстративный материал, электронные информационные ресурсы, сетевые технологии, а также средства автоматизации процессов контроля и коррекции результатов учебной деятельности.

В качестве используемых информационных технологий можно выделить:

- изучение учебного материала с помощью компьютера
- оценивание качества усвоения знаний с помощью компьютера (использование интернет-тренажеров)
- изучение учебного материала с помощью ауди-, видеосредств

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

- 1) организация лекций с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;
- 2) обеспечение обучающихся сопутствующими раздаточными материалами – опорными конспектами с целью активизации работы обучающихся по усвоению материалов учебного курса;
- 3) использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода;
- 4) использование методов, основанных на изучении практики (case studies);
- 5) использование электронных учебных пособий, видео-, мультимедийных материалов

Запланировано: подготовка обучающимися презентаций самостоятельной работы, индивидуальных творческих заданий; поиск и педагогический анализ информации в сети Интернет; просмотр и анализ видео и пр.

Раздел 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

- спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса;
- тренажерный зал ФОК;
- зал ЛФК при ФОК;
- спортивный инвентарь: скакалки спортивные, гантели, обручи гимнастические; туристические коврики; скамья гимнастическая, фитболы. зеркала, хореографический станок;
- секундомеры;
- медицинские, напольные весы;
- тренажеры;
- музыкальный цент, DVD-проигрыватель, ноутбук.
- видеоматериал, раскрывающий содержание техники выполнения базовых шагов, структуру построения комплекса и видов аэробики

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской³³

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам.

Раздел 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с: Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2013г. № 1367).

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А. А. Климовым от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университетом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях.

Раздел 12. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ модулей (дисциплин).

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

Основными параметрами и свойствами ФОС являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество оценочных средств и ФОС в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

**Перечень оценочных
средств
по дисциплине «Адаптивная физическая культура и
спорт»**

№	Наименование	Краткая характеристика оценочного	Представление оценочного
1	2	3	4
1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по разделам/темам дисциплины
2	Разноуровневые задачи и задания	Различают задачи и задания: <ul style="list-style-type: none"> • репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; • реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения 	Комплект разноуровневых задач и заданий
3	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
4	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт»

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);	способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);	способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);			способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);				Место и номер задания раскрывающего уровень освоения компетенций
					Зачтено			Не зачтено	
					Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовый уровень ОК-86	ЗНАТЬ	ОК-86-3-1	методологические основы предмета «Адаптивная физическая культура»;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования
			ОК-86-3-2	способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования

и (ОК-8);					ны				я
		УМЕТ Б	ОК-86- У-1	обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для разных групп участников;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования
			ОК-86- У-2	практически применять наиболее эффективные методики АФК;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования
	ВЛАДЕТЬ	ОК-26- В-1	анализом и обобщением результатов работы, вносить предложения по её совершенствованию.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования	
		ОК-86- В-2	приемами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования	

	Повышенный уровень ОК-8п	ЗНАТЬ	ОК-8п-3-1	показания и противопоказания к проведению занятий по АФК;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание эссе;
			ОК-8п-3-2	закономерности обучения двигательным действиям и развитие физических способностей в АФК.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание эссе;
		УМЕТ Б	ОК-8п-У-1	анализировать индивидуальные программы реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности занимающихся;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание эссе;
			ОК-8п-У-2	регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание эссе;

		ВЛАД ЕТЬ	ОК-2п- В-1	методами организации судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта	Обучающ ийся свободно знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающ ийся частично знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответству ющих нормативов, написание эссе;
			ОК-8п- В-2	средствами, методами, приемами, техническими тренажерами для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления,	Обучающ ийся свободно знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающ ийся частично знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответству ющих нормативов, написание эссе;

				профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья					
Способность к самоорганизации самообразованию (ОК-7)	Базовый уровень ОК-7б	ЗНАТЬ	ОК-7б-3-1	отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;
			ОК-7б-3-2	основы эргономики и возможностей приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых)	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;
		УМЕТЬ	ОК-7б-У-1	использовать тесты для определения уровня оценки	Обучающийся свободно	Обучающийся знает задачи и проблемы	Обучающийся частично	Обучающийся не знает задач и проблем	Выполнение соответствующих

				физической подготовленности	знает задачи и проблемы дисциплины	дисциплины	знает задачи и проблемы дисциплины	дисциплины	нормативов, написание реферата;
			ОК-76-У-2	использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;
	ВЛАДЕТЬ		ОК-76-В-1	навыками оценки физической подготовленности	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;
			ОК-76-В-2	навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корригирующей направленностью;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;
	Повышенный уровень ОК-7п	ЗНАТЬ	ОК-7п-3-1	нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-	Обучающийся свободно знает	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов,

				оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	задачи и проблемы дисциплины		задачи и проблемы дисциплины		прохождение тестирования;
			ОК-7п-3-2	организацию деятельности в области физической культуры и спорта по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта в России и за рубежом	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования;
		УМЕТ Б	ОК-7п-У-2	осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования;
			ОК-7п-У-2	формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы	Обучающийся свободно знает	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов,

				самообразования в сфере адаптивной физической культуры	задачи и проблемы дисциплины		задачи и проблемы дисциплины		прохождение тестирования;
		ВЛАДЕТЬ	ОК-7п-В-1	методиками обучения самоконтролю возможностями различных нозологий	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования;
			ОК-7п-В-2	приемами выявления резервов скрытых возможностей обучающийся, а также средствами и способами формирования качественно нового более высокого от исходного уровня его общественной активности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования;
Интеллектуальная собственность Способен решать задачи ведения экономической	Базовый уровень	ЗНАТЬ	6-3-1	Основные положения, понятия и категории законодательства РФ в области защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;

хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением,				ины					
		б-3-2	Содержание институтов права интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины		
	УМЕТЬ	б-У-1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права собственности, иных прав участников информационного обмена;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;	
		б-У-2	Применять организационно-правовые механизмы защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;	
	ВЛАДЕТЬ	б-В-1	Навыками организации административно-правового регулирования по вопросам защиты интеллектуальной	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;	

<p>осуществление м учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.</p>				собственности;	проблемы дисциплины		проблемы дисциплины		
			ОК-16-В-2	Навыками правовой оценки действий субъектов правоотношений в области защиты результатов интеллектуальной деятельности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
	Повышенный уровень	ЗНАТЬ	п-3-1	об инновациях в организации, управлении и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; - об инновационных подходах к исследованию проблем физической культуры и спорта;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования;
			п-3-2	об инновационных процессах в высшем физкультурном образовании, в системе физической культуры и	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения

				спорта высшей школы, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	проблемы дисциплины		проблемы дисциплины		тестирования;
		УМЕТЬ	п-У-1	- разумно использовать в практике физической культуры и спорта высшей школы инновации в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования;
			п-У-2	реализовывать инновационные подходы технологии в научных исследованиях проблем высшего физкультурного образования, физической культуры и спорта в высшей школе	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования;
		ВЛАДЕТЬ	п-В-1	способами реализации инноваций в организации, методике и технологии физического воспитания,	Обучающийся свободно знает задачи и проблем	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования

				спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в высшей школе и в системе профессионального физкультурного образования;	ы дисциплины		дисциплины		я;
			п-В-2	способностями с инновационных позиций организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по проблемам физической культуры и спорта в высшей школе; - способностями творчески проектировать физическую культуру и спорт и внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования;

Этапы формирования компетенций в процессе изучения дисциплин

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в течении семестра.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета/экзамена.

Зачет для обучающихся очной формы обучения проводится в виде аудиторного опроса по предложенным билетам или практическим заданиям в спортивном зале. Зачет проводится в зачетную неделю по графику экзаменационной сессии.

Критерии оценки практических заданий, заданий для самостоятельной работы:

- полнота и точность выявления характеристик,
- стиль изложения материала,
- детальность и конкретность описания,
- оригинальность примеров,
- правильность использования категориального аппарата,
- полнота выявления показателей,
- использование научной терминологии,
- наглядность и ясность схем,
- количество представленных способов,
- правильность примеров,
- аргументированность выводов,
- детальность описания,
- точность объяснений,
- качество оформления работы.

Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, рефератом, по обсуждаемому вопросу) на семинарах.

Оценка	Характеристики ответа обучающихся на БАЗОВОМ	Характеристики ответа обучающихся на
--------	--	--------------------------------------

Отлично	<p>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - последовательно и грамотно его излагает;</p> <p>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями дисциплины.</p>	<p>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему, учитывал положения законодательства и финансовых показателей;</p> <p>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает квалифицированные выводы и обобщения; владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>
Хорошо	<p>- обучающийся твердо усвоил тему, по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - делает выводы и обобщения; - владеет системой понятий дисциплины.</p>	<p>обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; не допускает существенных неточностей в анализе проблем; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает квалифицированные выводы и обобщения; владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>
Удовлетворительно	<p>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет системой понятий дисциплины.</p>	<p>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной и дополнительной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности в анализе проблем; испытывает затруднения в практическом применении знаний; слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>

Неудовлетворительно	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет системой понятий дисциплины.	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; не владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.
----------------------------	---	--

Критерии оценки учебных действий обучающихся по решению учебно-профессиональных задач на практических занятиях.

Оценка	Характеристики ответа обучающихся на БАЗОВОМ УРОВНЕ	Характеристики ответа обучающихся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ
Отлично	обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание	обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя соответствующие понятия, ссылаясь на нормативно-правовую базу.
Хорошо	обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание	обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя соответствующие понятия.
Удовлетворительно	обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки	обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном соответствующие понятия.
Неудовлетворительно	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу или задание.	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по решению задач
Перечень заданий обучающимся по созданию моделей изучаемых явлений**

Оценка	Характеристики ответа обучающихся на БАЗОВОМ УРОВНЕ	Характеристики ответа обучающихся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ
Отлично	обучающийся самостоятельно и правильно построил модель изучаемого предмета, уверенно и аргументировано обосновывал ее, используя соответствующие понятия.	даны исчерпывающие и обоснованные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета (с использованием рациональных методик).
Хорошо	обучающийся самостоятельно и в основном правильно построил модель изучаемого предмета, уверенно и аргументировано обосновывал ее, используя соответствующие понятия.	даны полные, достаточно обоснованные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета (с использованием рациональных методик).
Удовлетворительно	обучающийся в основном правильно построил модель изучаемого предмета, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном соответствующие понятия.	даны в основном правильные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.
Неудовлетворительно	обучающийся не построил модель изучаемого предмета.	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по овладению
первичными навыками при проведении деловых игр и
тренингов.**

Оценка	Характеристики ответа обучающихся на БАЗОВОМ УРОВНЕ	Характеристики ответа обучающихся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ
---------------	--	---

Отлично	даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи	даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи; при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Хорошо	даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное	даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.
Удовлетворительно	даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования	даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.

Неудовлетворительно	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".
----------------------------	--	--

Критерии оценивания реферата

<p>Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Новизна текста:</i> а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. - <i>Степень раскрытия сущности вопроса:</i> а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). - <i>Обоснованность выбора источников:</i> - а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). - <i>Соблюдение требований к оформлению:</i> а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; - б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; - в) соблюдение требований к объёму реферата. 	
- Отлично	Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция.

	сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. -
- Хорошо	Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. -
- Удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. -
- Неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно», продвинутый уровень не достигнут - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. -

Критерии оценивания качества выполнения разноуровневых задач и заданий

Оценка **«отлично»** выставляется за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка **«хорошо»** – за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы

Критерии оценивания тестирования

При тестировании все верные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

Отличный результат	Выполнение более 90% тестовых заданий
Хороший результат	Выполнение от 65% до 90% тестовых
Удовлетворительный результат	Выполнение более 50% тестовых заданий
Неудовлетворительный результат (продвинутый уровень не достигнут)	Выполнение менее 50% тестовых заданий

Критерии оценивания результатов освоения дисциплины

Зачет.

Оценка «зачет» выставляется за глубокое знание предусмотренного программой материала, содержащегося в основных и дополнительных рекомендованных литературных источниках, за умение четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы, за умение анализировать изучаемые явления в их взаимосвязи и диалектическом развитии, применять теоретические положения при решении практических задач.

Оценка «незачет» – за незнание значительной части программного материала, за существенные ошибки в ответах на вопросы, за неумение ориентироваться в расчетах, за незнание основных понятий дисциплины.

Темы рефератов по дисциплине для базового уровня

1. Основные понятия и термины АФК.
2. Виды АФК их краткая характеристика.
3. Обучение двигательным действием в АФК.
4. Развитие физических качеств в АФК.
5. Адаптивный спорт и другие, наиболее перспективные виды АФК.
6. Организация АФК.
7. Материально-техническое обеспечение АФК.
8. Двигательные расстройства характерные для инвалидов всех нозологических групп.
9. Гигиенические факторы в АФК.
10. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
11. Значение самоконтроля у занимающихся АФК.
12. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с различными поражениями.
13. Методы и формы работы, с родителями имеющие детей инвалидов.
14. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей с помощью АФК.
15. Коррекционно развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.
16. Двигательная реабилитация детей с ДЦП с помощью АФК.
17. Особенности занятий на тренажерах с детьми и подростками с отклонениями в развитии.
18. Средства и задачи двигательной реабилитацией в после операционном периоде, после ампутации верхних и нижних конечностей.
19. Задачи и средства АФВ, коррекционная направленность АФВ для детей с нарушением зрения.
20. Игры для слепых и слабовидящих детей дошкольного и школьного возраста.
21. Формы практического и теоретического обучения родителей в развитии двигательной активности детей и подростков с ограниченными возможностями.

22. Особенности семейного воспитания детей и подростков с ограниченными возможностями.
23. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.
24. Педагогические задачи АФК.
25. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
26. Воспитание личности в процессе занятий АФК.

Темы рефератов по дисциплине для повышенного уровня

1. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
2. Значение самоконтроля у занимающихся АФК.
3. Основные понятия и термины АФК. 4. Виды АФК их краткая характеристика.
5. Обучение двигательным действиям в АФК.
6. Задачи и средства АФВ, коррекционная направленность АФВ для детей с нарушением зрения.
7. Игры для слепых и слабовидящих детей дошкольного и школьного возраста.
8. Формы практического и теоретического обучения родителей в развитии двигательной активности детей и подростков с ограниченными возможностями.
9. Особенности семейного воспитания детей и подростков с ограниченными возможностями.
10. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.
11. Воспитание личности в процессе занятий АФК.
12. Коррекционно развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

Темы рефератов, предусмотренных при изучении компетенции «Интеллектуальная собственность»

Базовый уровень

1. История становления и развития национальных систем специального образования
2. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): - оздоровительная аэробика; - ритмическая гимнастика; -фитбол-аэробика; -шейпинг; -пилатес, -стретчинг.
3. Плавание лиц с ОВЗ-гидрореабилитация
4. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
5. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ
6. Двигательная рекреация, основанная на взаимодействии человека с животными (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): -иппотерапия (методика коррекции лиц с отклонениями в здоровье с помощью лошади); - методика канистерапии – лечение собаками; - методика дельфифотерапии –лечение с помощью дельфинов.
7. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

Повышенный уровень

8. Танцевально-экспрессивный тренинг
9. Дыхательная гимнастика в работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
10. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).
11. Сказкотерапия (песочная терапия)

- 12.Йога в работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье
- 13.Национальные спортивные и оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): -хоккей на полу; -радиальный баскетбол (питербаскет); -игры на радиальной площадке; -дартс.
- 14.Сказко-терапия (песочная терапия)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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)?
- 1996
 - 1997
 - 2000
 - 1886
2. Проект ГОС первого поколения по адаптивной физической культуре, а также пакет всех необходимых для открытия новой специальности документов были разработаны на кафедре...
- Т и М АФК Санкт Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.
 - Т и М АФК Российской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.
 - Т и МФВ Волгоградской государственной академии физической культуры.
 - АФК Тольяттинского государственного университета.
3. Автором большинства глав и общим редактором первого учебника по теории и организации адаптивной физической культуры является профессор...
- Евсеев С. П.
 - Бирюков А. А.
 - Лубышева Л. И.
 - Чесноков Н. Н.
4. Содержание основной образовательной программы подготовки специалиста по адаптивной физической культуре представлено в Госстандарте четырьмя крупными блоками...
- Теория и методика физической культуры, медицина, специальная педагогика, специальная психология.
 - Физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, адаптивная физическая культура.
 - Теория и организация адаптивной физической культуры, медицина, научно-методическая деятельность, коррекционная педагогика.
 - Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения, физическая реабилитация, частная патология, психология развития.
5. Лицам, успешно освоившим основную образовательную программу ВПО по специальности «Адаптивная физическая культура», присваивается квалификация...
- Специалист по физической культуре.

- б. Специалист по адаптивной физической культуре.
- в. Педагог по адаптивной физической культуре.
- г. Бакалавр физической культуры.

6. Классификация видов реабилитации, предложенная В. З. Кантором (2000г.), предусматривает выделение трех классификационных признаков в зависимости от...

а. охватывающих сфер жизнедеятельности, степени восстановления, применяемых технологий.

б. направлений: социально-трудового, социально-бытового, социально-культурного.

в. степени восстановления: первоначальной, элементарной, полной.

г. технологий: медицинской, инженерной, психологической, педагогической.

7. 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.

8. 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.

9. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...

а. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

в. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

г. реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

10. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...

а. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

в. лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

11. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...

а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

б. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

в. восстановлении временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

г. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

12. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в...

а. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

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. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

13. 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.

14. Множественные двигательные расстройства в виде гипертонуса мышц, атрофии мышц, развития контрактур и Др. наблюдаются у детей с...

а. умственной отсталостью.

б. потерей слуха.

в. последствиями детского церебрального паралича.

г. полной или частичной потерей зрения.

15. Наиболее типичными двигательными расстройствами, характерными для всех нозологических групп являются...

а. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.

б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

в. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.

г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.

16. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций?

а. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП.

б. Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей.

в. Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП.

г. Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника.

17. Для реализации управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре специалисту необходимо знать...

а. Информацию об исходном состоянии управляемой системы (инвалида): степень основного дефекта, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских противопоказаний и ограничений на двигательную активность и др.

б. Исходное состояние управляемой системы; средства и методы воздействия на нее управляющей системы (педагога); регистрации реакций системы на воздействия и коррекция воздействий (педагога); состояние управляемой системы на выходе (цель)

18. Общими профессионально важными качествами личности специалиста (независимо от специфики труда) являются...

а. Добросовестность, эмоциональная стабильность, психологическая устойчивость.

б. Целеустремленность,

в. Обязательность, склонность к спокойствию, стойкость.

г. Настойчивость, склонность к самоконтролю, активность.

19. Какому виду адаптации характерен процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими социальными установками?

а. Адаптации анализаторов.

б. Социальной адаптации.

в. Физиологической адаптации.

г. Психической адаптации.

20. Как называется усложненная форма адаптации, при которой относительно здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного или больного органа, функционально разгружая его?

а. Компенсация.

б. Реабилитация.

в. Коррекция.

г. Стимуляция.

1. Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, в ряде случаев психики вследствие снижения уровня усилий при двигательной активности называется...
2. Длительное снижение двигательной активности организма, сопровождающееся в ряде случаев соматовегетативными расстройствами называется...
3. Перечислите основные проблемы, которые целесообразно решать с помощью технологий АФК в процессе комплексной реабилитации инвалидов.
 - а. Активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика болезней, зарождающихся в процессе гиподинамии.
 - б. «Борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, преодоление комплексов, коррекция и компенсация основного дефекта, физическая подготовка.
 - в. Необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции.
 - г. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышение их кондиционных возможностей.
4. Какие группы факторов (институтов) социализации личности выделяет в своих исследованиях А. В. Мудрик?
 - а. Факторы, которые являются условиями социализации всех или очень многих людей (космос, планета, мир в целом, страна, общество, государство).
 - б. Макрофакторы, мезофакторы, микрофакторы.
 - в. Этнос и тип населения (город, поселок, село), в котором живет человек.
 - г. Семья, школа (система образования), общество сверстников, друзья и др.
5. Первичной инстанцией (важнейшим фактором) социализации является...
 - а. Школа.
 - б. Детский сад.
 - в. Семья.
 - г. Общество.
6. Каковы возможности «скрытого» учебного плана школы в социализации личности?
 - а. Организация профильного обучения посредством выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории.
 - б. Сообщение учащимся основных знаний о правилах поведения в обществе, существующих нормах и общепринятых обычаях, школьных ритуалах.
 - в. Освоение предметов федерального компонента базисного учебного плана возможность обучающимся получить общеобразовательную подготовку.
 - г. Введение элективных учебных предметов по выбору позволяет удовлетворять познавательные интересы обучающихся в различных сферах деятельности.
7. Процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную сферу и социальные группы называется...
8. Что относится к понятию «гуманизация» специального образования?
 - а. Информатизация и компьютеризация.
 - б. Научность и рационализация.
 - в. Технологизация и модернизация.
 - г. Личность (духовное и физическое).
9. Какая ценностная (аксиологическая) концепция отношения общества к инвалидам выдвигает положение о том, что здоровые люди должны контролировать ресурсы и жизнь людей с ограниченными возможностями?
 - а. «Я-Концепция».
 - б. Концепция социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.
 - в. Личностно-ориентированная концепция.
 - г. Концепция инвалидизма.
10. Согласно какой ценностной (аксиологической) концепции отношения общества к инвалидам, ограниченные возможности расцениваются как существенный недостаток человека?

- а. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.
- б. Концепции инвалидизма.
- в. Личностно-ориентированной концепции.
- г. «Я-Концепции».

11. Какая ценностная (аксиологическая) концепция отношения общества к инвалидам, выдвигает положение о разделении человечества на две группы?

- а. Концепция инвалидизма.
- б. Личностно-ориентированная концепция.
- в. «Я-Концепция».
- г. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.

12. В соответствии с какой концепцией отношения общества к инвалидам, здоровые люди должны принимать решения за лиц с ограниченными возможностями во всех важных вопросах?

- а. Личностно-ориентированная концепция.
- б. «Я-Концепция».
- в. Концепции инвалидизма.
- г. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.

13. Какая ценностная концепция отношения общества к лицам с ограниченными возможностями, является «смягченным» вариантом концепции инвалидизма?

- А. «Я-Концепция».
- Б. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.
- В. Личностно-ориентированная концепция.
- Г. Гуманистическая концепция.

14. В какой аксиологической концепции поведения общества по отношению к лицам с ограниченными возможностями, инвалиды рассматриваются как источник дешевой рабочей силы?

- а. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.
- б. Концепции инвалидизма.
- в. Личностно-ориентированной концепции.
- г. «Я-Концепции»

15. Какая ценностная (аксиологическая) концепция поведения общества по отношению к лицам с ограниченными возможностями фактически выражает социальное притеснение и дискриминацию таких людей?

- а. «Я-Концепция».
- б. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.
- в. Личностно-ориентированная концепция.
- г. Концепции инвалидизма.

16. Какие идеи заложены в основе личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями?

- а. Формирование всесторонне развитых полезных членов общества.
- б. Подготовка лиц с отклонениями в развитии к жизни, полезной для общества.
- в. Признание самоценности личности человека с ограниченными возможностями.
- г. Специальное обучение и воспитание лиц с умственными и физическими ограничениями в специализированных образовательных учреждениях.

17. К общепедагогическим условиям воспитания и развития личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом относятся...

- а. Гуманный стиль общения, возможность проявления детских инициатив, разумная дисциплина, демократические принципы управления.
- б. Принятие каждым участником учебно-воспитательного процесса личностно-ориентированной концепции отношения к лицам с отклонениями в развитии.
- в. Демократический стиль взаимодействия ученика и учителя, управления учреждением, включая положительную реакцию на общественные инициативы.

г. Порядок и дисциплина, как условия защищенности каждого ребенка и взрослого в образовательном пространстве.

18. Согласно какой ценностной (аксиологической) концепции, общества должно исправить недостатки инвалидов, чтобы они могли соответствовать консервативным представлениям о социальной норме?

- а. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.
- б. Концепции инвалидизма.
- в. Личностно-ориентированной концепции.
- г. «Я-Концепции».

19. Кому принадлежит идея о всестороннем развитии личности в процессе физического образования?

- а. П. Ф. Лесгафту.
- б. В. А. Сухомлинскому.
- в. В. М. Зациорскому.
- г. Л. П. Матвееву.

20. Какой метод обучения оказывает наибольшее воздействие на умственное развитие занимающихся?

- А. Проблемно-поисковый метод.
- Б. Игровой метод.
- В. Метод слова,
- Г. Целостный метод.

21. Какие факторы влияния занятий физическими упражнениями на умственные способности учащихся рассматривает в своих исследованиях Л. К. Завьялов?

- а. Влияние систематических занятий способствует улучшению умственной работоспособности - основополагающему условию умственного развития.
- б. Положительное влияние на умственное развитие учащихся самого процесса обучения, предполагающего единство двигательных актов и их осмысления.
- в. Улучшение умственной работоспособности; единство двигательных актов и мыслительных операций обучаемого; интеллектуальное развитие детей.
- г. Положительное влияние на интеллектуальное развитие детей разнообразной деятельности по применению освоенных физических упражнений для решения тех или иных практических задач.

22. В соответствии с какой концепцией человек с ограниченными возможностями рассматривается независимо от своей дееспособности и полезности для общества как самоценность, как объект социальной помощи и заботы?

- а. «Я-Концепция».
- б. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.
- в. Личностно-ориентированная концепция.
- г. Концепции инвалидизма.

23. Приоритет интересов общества над интересами личности, подчиненность интересов личности интересам общества соответствуют концепции...

- а. Личностно-ориентированная концепция.
- б. «Я-Концепция».
- в. Концепции инвалидизма.
- г. Концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.

24. Нравственная сущность человека проявляется в единстве его нравственного сознания, поведения и...

25. Формирование нравственного сознания в процессе занятий адаптивной физической культурой предполагает...

- а. Освоение двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и способностей занимающихся.
- б. Усвоение знаний об установленных в обществе нормах нравственности, требованиях к отношению к природе, обществу, другим людям, самому себе.

- в. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, негативном влиянии на организм вредных привычек и гипокинезии.
- г. Получение информации от учителей, родителей, сверстников, из средств массовой информации о пользе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Каким образом определяются победители соревнований «СпАрт»?
- а. По наивысшему результату, показанному участника*? состязаний.
- б. По общему времени, показанному членами команды в плавании, легкой атлетике и других видах программы спартианских игр.
- в. Оценивается уровень теоретических знаний в баллах и к ним прибавляются достижения, показанные членами команды в других видах программы.
- г. Оценивается в баллах поведение спортсменов, сотрудничество и достижения всех участников, объединенных в одну команду.
27. Как иначе называют соревнования «СпАрт»?...
28. Из каких слов образовано название олимпийского проекта «СпАрт», разработанного профессором В. И. Столяровым?
- а. Духовность, спорт, искусство.
- б. Спорт, артистизм, талант.
- в. Сотрудничество, авторитет, трудолюбие.
- г. Специальность, атлетизм, троеборье.
29. В программу «спартианских» состязаний включают...
- а. Соревнования по летним и зимним паралимпийским видам спорта, в зависимости от времени года их проведения.
- б. Состязания по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, питербаскету и теоретический экзамен по истории адаптивной физической культуры.
- в. Тесты на общую физическую подготовку, обычные спортивные дисциплины, соревнования по туризму, художественные и интеллектуальные конкурсы.
- г. Комбинированные эстафеты, терренкур, тропа «Спартианец», «Веселые старты», соревнования по плаванию.
30. Какие правила включает в себя Кодекс «Фейр Плэй»?
- а. Соблюдать правила соревнований вида спорта, в котором принимаешь участие; не применять запрещенных приемов в состязании.
- б. Не употреблять допинговые препараты и спиртные напитки, не «сквернословить» и не курить.
- в. Не стремиться к победе любой ценой, сохранять честь и благородство, главное не победа над соперником, а совершенствование своей личности.
- г. Не нарушать спортивный режим, не использовать на соревнованиях спортивный инвентарь, не соответствующий требованиям данного вида спорта.
31. Чем определяется уровень эстетического развития занимающихся?
- а. Степенью сформированности эмоционально-оценочного отношения ребенка к явлениям действительности.
- б. 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.
32. Какие виды адаптивной физической культуры наиболее соответствуют задачам трудового воспитания лиц с ограниченными возможностями?
- в. овладении занимающимися действий игрового и соревновательного характера, несущих в себе красоту проявления силы духа, борьбы с временем, самим собой.
- г. содействию всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохраненных) физических качеств и способностей учащихся.
34. Как называется личностное качество, подвластное воспитательным воздействиям, осуществление человеком какой-либо деятельности без посторонней помощи?
- а. Упорство.
- б. Активность.

в. Дисциплинированность.

г. Самостоятельность.

35. В адаптивной физической культуре в качестве ценностно-мотивационных компонентов самостоятельности выступают...

а. стремление скорректировать основной дефект, сформировать компенсация, обеспечить профилактику заболеваний и физическое совершенствование.

б. потребность занимающегося улучшить физическое развитие, физическую подготовленность, здоровье в целом.

в. желание сформировать компенсаторные возможности организма, заменяющие те качества и способности, которые разрушены (ухудшены) вследствие заболевания.

г. стремление уменьшить влияние имеющегося дефекта на условия жизнедеятельности, обеспечить профилактику простудных заболеваний.

36. Какие задачи решаются на первом этапе формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями?

а. Научить ставить задачи по развитию физических способностей и формированию двигательных умений.

б. Дать школьникам знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить их в значимости самостоятельных занятий.

в. Научить занимающихся подбирать средства и методы, составлять комплексы упражнений и выполнять их.

г. Обучить приемам идеомоторной и аутогенной тренировки, привить способность совершать правильный выбор и принимать необходимое решение.

37. Какие задачи решаются на втором этапе формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями?

а. Научить применять приемы самовнушения, самоприказов, различные техники психосаморегуляции.

б. Обучить занимающихся простейшему самоконтролю и оценке уровня своего физического развития

в. Научить планировать тренировочную нагрузку по объему, интенсивности, направленности воздействий.

г. Необходимо раскрыть правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и аутогенной тренировки.

38. Основной задачей третьего этапа формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями является...

а. Ознакомление со способами обеспечения безопасности, санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

б. Ознакомить с простейшими вариантами дневника или карточек индивидуального пользования.

в. Дать знания по показаниям и противопоказаниям для конкретных заболеваний, о количестве повторений упражнений, интервалах отдыха и др.

г. Ознакомление с методиками развития основных физических способностей, с техниками психосоматической саморегуляции, элементами психокоррекции.

39. Какие разновидности индивидуальных заданий Вы знаете?

а. Обязательные (назначенные учителем); выборочные (предлагаемые учителем); задания, определяемые самим учеником; домашние задания.

б. Индивидуальные задания, требующие способности совершать выбор, принять необходимое решение.

в. Индивидуальные задания, требующие способности самому выявлять проблемы и находить способы их решения.

Г. Индивидуальные задания по дневнику самоконтроля (научить правильно заполнять, анализировать причину плохого самочувствия и др.)

40. Какие методы воспитания лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии могут эффективно использоваться в адаптивной физической культуре?

а. Формирование убеждений, рассказ, беседа, разъяснение, диспут; ролевые игры, моделирующие правильное поведение в различных ситуациях.

б. Формирование нравственных и правовых знаний, оценок, опыта общественных отношений, стимуляции и подкрепления социально-нормативного поведения.

в. Организация различных видов физкультурно-спортивной деятельности, межличностного общения в разнообразных ситуациях, упражнение, приучение).

г. Поощрение, осуждение, наказание; применение сюжетно-ролевых игр, соревновательной деятельности с ее простой, но строгой регламентацией условий.

41. Какие требования относятся к нравственно-правовому просвещению умственно отсталых школьников?

а. Конкретность материала, его связь с жизненным опытом, использование наглядных средств.

б. Использование элементов игры и соревновательности, требующих соблюдения правил состязаний и сопоставления результатов.

в. Разнообразие повторения усвоенных норм поведения, контроль и самоконтроль, оценка и самооценка поведения в различных ситуациях.

г. Доступность, увлекательность, эмоциональность, обеспечение интеллектуальной активности учащихся, четкость выводов, систематичность и разнообразие занятий.

42. Какой вид адаптивной физической культуры обладает наибольшим потенциалом воспитательных воздействий на лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии?

а. Адаптивная физическая реабилитация.

б. Адаптивная двигательная рекреация.

в. Экстремальные виды двигательной активности.

г. Адаптивный спорт.

43. Какой вид воспитания лиц, имеющих поражения интеллекта, протекает значительно медленнее других и требует более дифференцированных и простых индивидуальных заданий?

а. Трудовое воспитание.

б. Нравственное воспитание.

в. Воспитание самостоятельности.

г. Эстетическое воспитание.

44. Какие две группы методов самовоспитания личности условно выделяются для преодоления многообразных трудностей, обусловленных нарушениями тех или иных функций организма?

а. Категории самовоспитания личности, отражающие объективное понимание причин и следствий сложившейся жизненной ситуации; целостную самооценку.

б. Оценка своих возможностей, анализ установок, ценностных ориентации, мотивов, интересов, потребностей; отношение к себе, другим людям, обществу в целом.

в. Самосознание, самоощущение, самонаблюдение, самоанализ, самооценка; непосредственные методы и приемы самовоспитания социальной активности.

г. Самопобуждение, самопроектирование, самоконтроль; самообразование, самосовершенствование, самоорганизация, самоубеждение, самовнушение.

45. Какие категории являются результатом самовоспитания личности?

а. Самообслуживание (бытовая независимость), самореализация, самоутверждение, самореабилитация, самоактуализация.

б. Самообразование, самосовершенствование, самопринуждение, самодисциплина, самопроектирование, самоконтроль.

в. Самоорганизация, самоощущение, самонаблюдение, самооценка, самоанализ, самоубеждение, самовнушение.

г. Самосознание, самосовершенствование, самосознание, самонаблюдение, самонаблюдение, самоуважение.

46. Назовите основную функцию адаптивной физической культуры, как части общечеловеческой культуры.

а. Творческая функция.

- б. Образовательная функция.
- в. Престижная функция.
- г. Культурная функция.

47. Какая категория, отражающая объективные закономерности биологических процессов в организме человека, означает, что в случае болезни, весь организм мобилизуется на борьбу за выздоровление?

- а. Единство структуры и функции.
- б. Целостность организма.
- в. Реактивность организма.
- г. Причинно-следственная связь.

48. Универсальное свойство организма отвечать на те или иные внешние и внутренние раздражения называется...

49. От чего зависит индивидуальная реактивность организма?

- а. От времени года, резкой смены погоды, температуры и влажности воздуха.
- б. От пола, возраста, окружающей среды.
- в. От условий трудовой и учебной деятельности.
- г. От особенностей социальных и межличностных отношений.

50. Что является отражением причинно-следственной связи в жизнедеятельности организма человека, имеющего отклонения в развитии?

- а. Причины и условия возникновения болезни.
- б. Этиология и патогенез.
- в. Развитие и механизмы патологического процесса.
- г. Патология и диагноз.

51. Как называется процесс приспособления организма к окружающей среде?

- а. Адаптация.
- б. Коррекция.
- в. Компенсация.
- г. Реабилитация.

52. Как называется реакция организма на повреждения, выражающаяся в том, что органы и системы, не пострадавшие от действия повреждающего агента, берут на себя функцию разрушенных структур путем заместительной гиперфункции или качественных изменений функции?

- а. Компенсация.
- б. Адаптация.
- в. Коррекция.
- г. Реабилитация.

53. Какая основная функция присуща адаптивному физическому воспитанию?

- а. Рекреативно-оздоровительная.
- б. Коммуникативная.
- в. Образовательная.
- г. Зрелищная и эстетическая.

54. Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, адаптивной двигательной рекреации присуща...

- а. коррекционно-компенсаторная функция.
- б. развивающая функция.
- в. оздоровительно-поддерживающая функция.
- г. гедонистическая функция.

55. Какая основная функция присуща адаптивному спорту?

- а. Функция совершенствования.
- б. Ценностно-ориентационная.
- в. Социализирующая.
- г. Профессионально-подготовительная.

56. Назовите ведущую функцию адаптивной физической реабилитации.

- а. Интегративная.

- б. Профилактическая.
- в. Лечебно-восстановительная.
- г. Спортивная и соревновательная.

57. Какому компоненту (виду) адаптивной физической культуры в первую очередь присуща творческая функция?

- а. Адаптивному спорту.
- б. Адаптивной двигательной рекреации.
- в. Экстремальным видам двигательной активности.
- г. Креативным телесно-ориентированным практикам.

58. В каком виде адаптивной физической культуры престижная функция является ведущей?

- а. В адаптивной двигательной рекреации.
- б. В креативных (художественно-музыкальных) видах двигательной активности.
- в. В адаптивном физическом воспитании.
- г. В экстремальных видах двигательной активности.

59. Какие две группы функций выделены в адаптивной физической культуре?

- а. Педагогические и социальные.
- б. Гедонистические и коммуникативные.
- в. Интегративные и воспитательные.
- г. Образовательные и творческие.

60. Какая педагогическая функция является ведущей для всех компонентов (видов) адаптивной физической культуры?

- а. Профилактическая.
- б. Лечебно-восстановительная.
- в. Коррекционно-компенсаторная.
- г. Развивающая.

61. Многообразие коррекционных задач позволило выделить следующие основные направления...

- а. Коррекция сенсорных функций, психических и соматических нарушений, координационных способностей, физической подготовленности, техники.
- б. Профилактика, развитие и коррекция зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной функций.
- в. Коррекция нарушений осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и т.п.
- г. Коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метаниях).

62. Экстремальные виды двигательной активности являются основным средством профилактики...

- а. негативных последствий гиподинамии.
- б. вторичных заболеваний.
- в. осложнений, обусловленных ограниченным двигательным режимом.
- г. состояний фрустрации и депрессии.

63. Какие функции адаптивной физической культуры относятся к группе социальных?

- а. Образовательная, воспитательная, рекреационно-оздоровительная.
- б. Зрелищная и эстетическая, гуманистическая, интегративная, коммуникативная.
- в. Развивающая, профессионально-подготовительная, творческая.
- г. Гедонистическая, спортивная и соревновательная, ценностно-ориентационная.

64. Формирование профессиональной ориентации у детей с дефектами развития начинается с раннего возраста в семье, дошкольном учреждении и включает...

- а. анализ предстоящей трудовой деятельности: основные факторы утомления, степень нервного и физического напряжения, наличие монотонности.
- б. приобщение к доступным видам труда в игровой форме коррекцию и компенсацию основного дефекта, развитие профессионально важных умений.

в. изучение двигательного режима трудовой деятельности, условий труда (шум, вибрация, температура воздуха, рабочая поза и пр.), профзаболеваний.

г. анализ преимущественной направленности функциональной нагрузки (на зрение, слух, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат).

65. Гуманистическая функция в сфере адаптивной физической культуры предполагает ориентацию на...

- а. Физическое развитие.
- б. Личностное развитие.
- в. Психическое развитие.
- г. Умственное развитие.

66. Процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную среду и социальные группы называется...

67. В чем заключается интегративная функция адаптивной физической культуры?

а. Приобщение человека к ценностно-нормативной системе общества, воспитание психических и нравственных качеств, рациональной организации досуга и отдыха.

б. Оптимизация жизненных интересов, ценностных ориентации лиц с нарушениями здоровья; создание условий для повышения самооценки собственного «Я».

в. Включение различных категорий инвалидов в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей; самореализация личности.

г. формирование осознанного отношения и потребности к любым формам двигательной активности как необходимому условию жизнеобеспечения.

68. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает...

а. развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка.

б. формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.

в. освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.

г. воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.

69. Какие способы общения используются в процессе занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в развитии?

а. вербальные и невербальные.

б. Речь, жесты, позы, звук; мимика, пантомима.

в. Артикуляция, речитативы, считалки, скороговорки.

г. Невербальное двигательное общение: поддержка, помощь, тактические действия.

70. Базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности учения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к этому процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся называются...

71. Какие три уровня принципов адаптивной физической культуры разработаны в настоящее время?

а. Научности, наглядности, доступности.

б. Социальные, общеметодические, социально-методические.

в. Систематичности, прочности, диагностирования.

г. Социализации, приоритетной роли микросоциума, сознательности.

72. Что означает принцип гуманистической направленности в адаптивной физической культуре?

а. Признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных способностей, отставания в развитии, характерологических особенностей.

б. Создание равноправных условий на занятиях; сугубо индивидуальное телесное совершенствование; свобода выбора доступных форм двигательной активности.

в. Индивидуальное телесное совершенствование, ориентированное на раскрытие потенциальных возможностей всестороннего развития и саморазвития личности.

г. Право выбора доступных форм двигательной активности в процессе учебной, досуговой, трудовой, спортивной деятельности в занятиях, ориентирующих на ЗОЖ.

73. Какими путями реализуется принцип гуманистической направленности?

а. Формированием целей, мотивов деятельности, побуждающих к удовлетворению потребностей самореализации, познавательной и двигательной деятельности.

б. Демократическим стилем руководства и общения, проявлением доверия, внимания, чуткости, сопереживания, веры в духовные и физические силы.

в. Ориентацией на личностное развитие, этикой взаимоотношений, вариативностью педагогических воздействий с учетом состояния личности «здесь и сейчас».

г. Соблюдением эмоциональной безопасности на занятиях физическими упражнениями и спортом.

74. Что означает непрерывное физкультурное образование?

а. Систематические занятия физическими упражнениями и избранным видом спорта без пропусков и неоправданных перерывов.

б. Образование человека в области физической культуры, получаемое им в процессе освоения какой-либо специальности во время обучения в вузе.

в. Занятия физическими упражнениями в режиме дня в дошкольных, школьных, средних и высших образовательных учреждениях.

г. Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

75. Что означает принцип социализации?

а. Укрепление здоровья, активное содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, совершенствованию природных задатков и способностей.

б. Освоение социально-культурного опыта, системы ценностей, правил поведения и норм межличностного взаимодействия; активное участие в полезной деятельности.

в. Формирование знаний о своих физических и психических возможностях и способах их коррекции и развития.

г. Воспитание и самовоспитание интересов, мотивов, осознанной потребности в двигательной активности, укреплении эмоциональной и волевой сферы.

76. Раскройте понятие «социальная интеграция».

а. Активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми.

б. Обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми.

в. Дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми.

г. Комплектование специальных медицинских групп из учащихся разного пола, возраста, физической подготовленности, но одной нозологической группы.

77. Что предполагает педагогическая интеграция?

а. Обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми

б. Организация совместных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями и здоровых участников.

в. Участие инвалидов в культурной, социальной, трудовой жизни общества вместе со здоровыми людьми.

г. Проведение состязаний различного уровня и масштаба, объединяющих спортсменов-инвалидов разных видов спорта, возраста, из разных городов и стран.

78. Какие требования к педагогу предполагает реализация принципа научности?

а. Знание особенностей строения организма и функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

б. Знание закономерностей физического развития, особенностей строения опорно-двигательного аппарата и причин возникновения патологий ОДА.

в. Знание теории и методологии АФК; биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями; умение применять знания на практике.

г. Использование в практике адаптивной физической культуры научно обоснованных программ, особенно авторских.

79. Эффективность реализации принципа наглядности требует знания и учета...

а. Индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного других анализаторов).

б. Степени нарушения и состояния остаточных функций, в первую очередь, у лиц с поражением слуха и зрения.

в. Особенности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности занимающихся.

г. Состояния органов чувств, дефекта в сенсорной системе и состояния остаточной функции, возможностей компенсации дефекта за счет других органов чувств.

80. Для обеспечения осознанного отношения лиц с нарушениями в развитии к двигательной деятельности необходимо в каждом возрастном периоде...

а. Стимулировать позитивные мотивы, смысловые ориентации и потребности в двигательной активности.

б. Формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями и умениями, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями ЗОЖ.

в. Формировать умения анализировать собственное состояние, мышечные ощущения, качество движений и т.п.

г. Ставить цели и промежуточные задачи на каждом этапе непрерывного физкультурного образования.

81. Каких правил необходимо придерживаться при реализации принципа доступности в работе с инвалидами?

а. Педагогические воздействия должны соответствовать их индивидуальным возможностям; степень преодоления трудностей должна стимулировать их развитие.

б. Необходимо соблюдать посильную меру трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

в. Координационная сложность, длительность и интенсивность физических упражнений должны быть легко выполнимыми для занимающихся.

г. Спортивные сооружения, инвентарь, оборудование, экипировка должны быть приспособлены к двигательным возможностям, лимитированных дефектом.

82. Что означает принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании?

а. Занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков.

б. Соблюдение структуры урока адаптивного физического воспитания.

в. Проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса.

г. Обеспечение преемственности, очередности, системности занятий.

83. Принцип прочности в адаптивной физической культуре означает...

а. Сохранение приобретенных знаний и двигательного опыта на долгие годы.

б. Постоянное развитие физических качеств и способностей.

в. Закрепление достигнутых успехов систематическим повторением изученного.

г. Стимулирование самостоятельных занятий в любой доступной форме.

84. В чем заключается комплексный характер диагностирования?

а. Анализ и учет психического состояния инвалида, так как движение тесно связано с деятельностью высших психических функций.

б. Важна информация о формах и вариантах психического дизонтогенеза, так как процессы ретардации и диспропорции нуждаются в коррекции.

в. Учет основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений, психики, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям.

г. Исследование физического развития, оценка сформированноеTM двигательных умений и уровня физической подготовленности.

85. Какой принцип является ведущим в специальной педагогике и кто впервые его выдвинул?

а. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий (Ф. З. Меерсон).

б. Принцип учета возрастных особенностей (В. К. Бальсевич).

в. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса (Л. С. Выготский).

г. Принцип гуманистической направленности (Л. И. Лубышева).

86. Возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей называется...

87. К какой группе относятся принцип дифференциации и индивидуализации и принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий?

а. К общеметодическим принципам.

б. К социальным принципам.

в. К специально-методическим принципам.

г. К принципам спортивной тренировки.

88. В чем заключается суть принципа коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса?

а. Педагогические воздействия должны быть направлены, в первую очередь, на развитие познавательной деятельности детей с отклонениями в развитии.

б. Решение задач обеспечения полноценного физического развития и повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями.

в. Восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

г. Направленность педагогических воздействий не только на преодоление, сглаживание, ослабление недостатков, но и на активное развитие аномальных детей.

89. В чем проявляются возрастные закономерности физического и психического развития ребенка с ограниченными возможностями?

а. В единстве стадий онтогенетического развития, в индивидуальных темпах физического и психического развития.

б. В единстве генетического хода развития; в неравномерности, не одновременности, этапности, синфазности, высокой степени индивидуальности уровня развития.

в. В синфазности периодов ускоренного развития физических способностей детей (критические, сенситивные периоды).

г. В особенностях «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития».

90. Какое понятие, введенное Л. С. Выготским, позволяет делать научно обоснованный прогноз об оптимальных сроках обучения детей с ограниченными функциональными возможностями?

а. «Зона ближайшего развития».

б. «Зона актуального развития».

в. Точки роста».

г. «Зона развития».

Примерный тест, предназначенный для изучения компетенции «Интеллектуальная собственность»

1. В каком инструктивно – методическом письме говорится о том, что целесообразно использовать преимущество интегрированных занятий, которые позволяют гибко реализовать в режиме дня различные виды детской деятельности, а также сократить количество занятий в целом и их общую продолжительность?

1. «О федеральных комплектах государственных образовательных стандартов дошкольного образования»;
2. «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДООУ»;
3. О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
4. «О программно – методическом обеспечении дошкольного образования – в контексте педагогики развития».

2. Какие игровые задания на занятиях физкультуры способствуют развитию наглядно-образного мышления ребенка 4-5 лет:

1. игры с мячом;
2. выполнение упражнений по образцу педагога;
3. выполнение упражнений по сигналу;
4. игры с правилами.

3. Кому принадлежит высказывание: «От взрослого ребенок «берет информацию», усваивает способы действий, а в сверстника глядит, как в зеркало, каков я?»?:

1. А.С. Макаренко;
2. А.В. Запорожцем;
3. Н.К. Крупской;
4. С.А. Козловой.

4. Главным механизмом игр-соревнований, приводящим в движение всю игру, является:

1. педагогическое руководство;
2. игровое правило;
3. игровое действие;
4. дидактическая задача.

5. Какое из требований к организации предметно – развивающей среды выделено М.Н. Поляковой?

1. соответствие возрастным особенностям;
2. соответствие целям и задачам образовательной программы;
3. удовлетворение потребностей ребенка в новизне, в преобразовании и самоутверждении;
4. уважение к мнению ребенка.

6. Ребенок рождается с:

1. безусловными рефлексами;
2. условными рефлексами;
3. приобретенными рефлексами;
4. без рефлексив.

7. Что необходимо учитывать при назначении режима ребенка:

1. климатические условия;
2. индивидуальные особенности;
3. рекомендации родителей;
4. темперамент.

8. В каком инструктивно – методическом письме МО РФ говорится о том, что занятия детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня могут проводиться после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю?

1. «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
2. « О программно – методическом обеспечении дошкольного образования – в контексте педагогики развития»;
3. «Рекомендации по экспертизе образовательных учреждений и обеспечении преемственности дошкольного и начального общего образования»;
4. Закон РФ «Об образовании».

9. Свод стопы у большинства детей раннего возраста формируется к:

1. 2 годам;
2. 2 годам 6 месяцев;
3. 3 годам;
4. 3 годам 6 месяцев.

10. Первыми из физиологических изгибов позвоночника формируется:

1. шейный лордоз;
2. грудной кифоз;
3. поясничный лордоз;
4. все ответы верны.

11. Ко II группе здоровья относятся

1. здоровые дети, не имеющие отклонений;
2. дети, больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации;
3. дети, больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;
4. дети, имеющие какие-либо функциональные отклонения, часто болеющие.

12. На какую группу мышц рассчитано упражнение для ребенка первого года жизни «присаживание, держась за гимнастическую палку»?

1. мышц живота;
2. мышц ног;
3. мышц рук;
4. мышц спины.

13. Бег с широким шагом вводится на занятия с детьми

1. седьмого года жизни;
2. четвертого года жизни;
3. пятого года жизни;
4. шестого года жизни.

14. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками вводится на занятия с детьми

1. третьего года жизни;
2. четвертого года жизни;

3. пятого года жизни;
4. шестого года жизни.

15. Заслуга разработки основ ритмики в отечественной педагогике принадлежит

1. М.А. Румер;
2. Е.В. Коноровой;
3. В.А. Гинер;
4. Н.Г. Александровой

16. Наиболее важный критерий отбора детей в спортивную секцию

1. сформированные навыки движений;
2. интерес детей;
3. рекомендации педагога;
4. желание родителей.

17. Игры, входящие в новую классификацию С.Л. Новоселовой

1. развивающие игры;
2. игры, возникающие по инициативе взрослого;
3. спортивные игры;
4. компьютерные игры.

18. Единство теоретической и практической готовности педагога к осуществлению педагогической деятельности – это

1. педагогическая компетентность;
2. профессиональная компетентность;
3. педагогическая культура;
4. педагогическое мастерство.

19. Укажите на новую образовательную область обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, которая выступила как самостоятельная

1. физическая культура;
2. здоровье;
3. чтение художественной литературы;
4. музыка.

20. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это

1. сила;
2. гибкость;
3. ловкость;
4. выносливость.

21. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования

1. физическая подготовленность;
2. физическое совершенство;

3. физическое развитие;
4. физическое воспитание.

22. Согласно Стандарту качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении» средний уровень физической подготовленности детей должен составлять:

1. 72 %;
2. 62%;
3. 52 %;
4. 42 %.

(Постановление Исполнительного комитета муниципального образования г. Казани от 30.06.09 № 5257 об утверждении Стандарта качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении»)

23. Вид детского сада, осуществляющий квалифицированную коррекцию отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников, согласно Стандарту качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении»,

1. комбинированного;
2. компенсирующего;
3. общеразвивающего;
4. присмотра и оздоровления.

(Постановление Исполнительного комитета муниципального образования г. Казани от 30.06.09 № 5257 об утверждении Стандарта качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении»)

24. Общая плотность физкультурного занятия должна составлять:

1. 80 – 90%;
2. 70 – 80%;
3. 60 – 70%;
4. 50 – 60%.

25. Образование, в процессе которого обучение и воспитание всех детей, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включено в общую систему образования это:

1. инклюзивное образование;
2. образование детей с ограниченными возможностями здоровья;
3. предшкольное образование;
4. начальное профессиональное образование.

26. Обучение ребенку передвижению по вертикальной стенке вводится:

1. с третьего года жизни;
2. с четвертого года жизни;

3. с пятого года жизни;
4. с шестого года жизни.

27. Способ организации детей на физкультурных занятиях, обеспечивающий непрерывность действий и формирующий у детей гибкость, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развитие способности сочетать движения:

1. комбинированный;
2. фронтальный;
3. поточный;
4. интегрированный.

28. Форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате соответствующих систематических упражнений это:

1. двигательные навыки;
2. двигательные умения;
3. двигательные способности;
4. двигательные рефлексы.

29. Пониженная двигательная активность – это

1. гипокинезия;
2. гипоксия;
3. гиподинамия;
4. адаптация.

30. Гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду относятся к упражнениям:

1. с единой структурой движения;
2. на выносливость;
3. с относительно постоянной, но нестандартной структурой движения;
4. с меняющейся структурой движения.

31. Максимальное количество воздуха, которое может человек выдохнуть после максимального вдоха - это

1. максимальное потребление кислорода;
2. жизненная емкость легких;
3. дыхательный объем;
4. частота дыхания.

32. Система занятий с будущими родителями, предполагающая взаимодействие дошкольного учреждения с мамами и их младенцами в русле ранней адаптации к дошкольному учреждению лежит в основе парциальной оздоровительной программы:

1. «К здоровой семье через детский сад» Т.В.Коваленко;
2. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б.Стеркиной, О.Л.Князевой, Н.Н.Авдеевой;
3. «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной;
4. «С физкультурой в ногу из детского сада в школу» Н.В. Полтавцевой.

33. Основная идея и особенность педагогической технологии Поповой М.Н. «Навстречу друг другу»:

1. сочетание танцевальных, общеразвивающих, имитационных движений, способствующих созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения;
2. эмоциональное сближение взрослого и ребенка в процессе двигательно-игровой деятельности;
3. статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм;
4. все ответы верны.

(Здоровье детей – здоровье нации: Сб. материалов конференции, Сост. М.Н.Попова, СПб., 2008)

34. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми в рамках инновационной педагогической технологии Поповой М.Н. «Навстречу друг другу» желательно проводить:

1. со средней группы 3-4 раза в месяц;
2. с первой младшей группы 1-2 раза в месяц;
3. со старшей группы 2-3 раза в месяц;
4. со второй младшей группы 2-4 раза в месяц.

35. Освобождаются ли дети, переболевшие ОРЗ, ОРВ, гриппом и др. простудными заболеваниями, от занятий физической культуры:

1. полностью освобождаются;
2. занимаются в обычном режиме;
3. исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения;
4. сокращается дозировка.

36. Воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм лежит в основе общепедагогического дидактического принципа:

1. принцип научной обоснованности и практической применимости;
2. принцип осознанности и активности;
3. принцип доступности;
4. принцип развивающего обучения.

37. Кто из перечисленных педагогов предложил четырехступенчатую структуру физического занятия в детском саду:

1. А.В. Кенеман;
2. Е.Г. Леви-Гориневская;
3. Д.В. Хухлаева;
4. Т.И. Осокина.

38. По мнению Вавиловой Е.Н., ходьба, упражнения на вертикальных стенках, катание на велосипеде направлено на развитие таких физических качеств, как:

1. сила;
2. гибкость;
3. выносливость;
4. быстрота.

39. Дайте определение, профессиональное здоровье это -:

1. мера способности человека выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности;
2. способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность развитие его личности;
3. механизм личностной саморегуляции;
4. процесс, обеспечивающий прогрессивное изменение, эволюцию человека в новых экономических условиях.

(Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольного учреждения. Под редакцией О.С.Филипповой, СПб., 2007.)

40. Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей это:

1. оздоровительные задачи физического воспитания;
2. образовательные задачи физического воспитания;
3. воспитательные задачи физического воспитания;
4. развивающие задачи физического воспитания.

Темы эссе и творческих работ для базового уровня:

1. Адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные (телесно-ориентированные) практики – как компонент адаптивной физической культуры, способствующий социальной адаптации, реабилитации и интеграции в общество лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов (выбрать один из компонентов).
2. Государственные органы управления АФК и их взаимодействия с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и др. структур, занимающимися проблемами данной категории населения в нашей стране и за рубежом.
3. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения системы образования и системы социального обеспечения и организация в них адаптивного физического воспитания (выбрать одно из учреждений I-VIII вида).
4. Организация адаптивного физического воспитания в домах ребёнка.
5. Организация адаптивного физического воспитания со специальными (медицинскими) группами в дошкольных, школьных, средних и высших профессиональных учреждениях, а также с учащимися классов коррекционного обучения в массовых школах.
6. Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное, рекреационное и спортивное направление физической культуры.

7. Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе.

8. Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Сурдолимпийское движение как основное направление развития адаптивного спорта (выбрать одно из направлений адаптивного спорта).

9. Организация физической реабилитации (АФК и физические методы лечения) в стационарных лечебных учреждениях.

Темы эссе и творческих работ для повышенного уровня:

10. Адаптивная физическая культура в амбулаторных учреждениях и в системе специального (коррекционного) образования

11. Отличие адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. областей знания и практической деятельности, связь АФК с другими научными знаниями.

12. Формирование правового и информационного пространства АФК в РФ как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и общество.

13. Физическое развитие детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья (выбрать одну из нозологий: с нарушением зрения, с нарушением слуха, с ЗПР, умственно отсталых, с различными нарушениями ОДА, детей с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями осанки, с нарушениями сердечно-сосудистой системы, с заболеваниями дыхательной системы).

14. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре (выбрать одну из нозологий из темы 13).

15. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.

16. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

17. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.

18. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.

Вопросы к зачету

1. Понятие АФК (предмет, цель, задачи, содержание).
2. Педагогические функции АФК.
3. Социальные функции АФК.
4. Социальные принципы АФК.
5. Общесметодические принципы АФК.
6. Специально-методические принципы АФК.
7. Средства АФК.

8. Виды АФК.
9. АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).
10. История развития АФК.
11. Развитие АФК среди лиц с поражением ОДА.
12. История АФК у лиц с поражением слуха.
13. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
14. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
15. Специальное олимпийское движение.
16. АФК как интегративная наука, учебная дисциплина и область социальной практики.
17. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
18. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом.
19. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
20. Методы формирования знаний.
21. Методы обучения двигательным действиям.
22. Методы развития физических качеств и способностей.
23. Методы воспитания личности.
24. Формы организации АФК.
25. Обучение двигательным действиям в АФК.
26. Применение тренажёров в АФК.
27. Физическая помощь и страховка в АФК (классификация).
28. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в АФК.
29. Закономерности развития физических способностей.
30. Принципы развития физических способностей.
31. Особенности развития силовых способностей.
32. Особенности развития скоростных способностей.
33. Особенности развития выносливости.
34. Особенности развития гибкости.
35. Особенности развития координационных способностей.
36. Особенности развития координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.
37. Врачебно-медицинский контроль в АФК.
38. Педагогический контроль в АФК.
39. Психодиагностические методики в АФК.
40. Показания и противопоказания для занятий АФК.
41. Спортивно-медицинские классификации инвалидов с различными поражениями.
42. Спортивно-медицинская классификация инвалидов-ампутантов.
43. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга.
44. Спортивно-медицинская классификация для лиц с последствием ДЦП.
45. Спортивно-медицинская классификация «Прочих» инвалидов.
46. Спортивно-медицинская классификация в практике Специальной олимпиады.

Дополнительные вопросы, предназначенные для изучения компетенции «Интеллектуальная собственность»

1. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и

показатели.

2. Воспитательный потенциал спорта.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
4. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
5. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
6. Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодое поколение.
7. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.

ГЛОССАРИЙ

Адаптация (лат. adaptatio-приспособление)

- процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Акклиматизация – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Активность– это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: самотометрические– длина и масса тела, диаметры, окружности(грудной клетки и др.); физиометрические показатели– жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические– состояние опорно-двигательного аппарата(форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

Антропометрический профиль – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Аспект- угол зрения, под которым рассматривается объект(предмет) исследования.

Быстрота– способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью– характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный(скрытый) период двигательной реакции.

Восстановление- процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Врачебный контроль- комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Выносливость– способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности– характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гиподинамия (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Гипокинезия(греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

Гипоксия и гипероксия(греч. hupo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium – кислород) и гипероксия(греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо+ лат. oxugenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гипотеза - научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; предварительное суждение о закономерной(причинной) связи явлений, требующее проверки и доказательств; форма развития науки.

Градации интенсивности физических нагрузок. В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость(малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Гомеостаз (homestasis, греч. homois – подобный, сходный+ stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных(адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Двигательная активность– понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа(гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная(гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение - владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык– такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика состояния здоровья– краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Дипломная работа – самостоятельная письменная квалификационная работа обучающийся по профилирующей дисциплине.

Доклад – форма предварительно подготовленного ответа по заданной теме.

ДЮКФП– детско-юношеский клуб физической подготовки.

ДЮСШ– детско-юношеская спортивная школа.

Закаливание– повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье– нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни– типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль– определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок– это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими(пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими(скорость, темп, усилия и др.).

Исследование – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых, общественно значимых знаний.

Курсовая работа – обязательное письменное квалификационное исследование обучающийся, выполняемое по установленной учебным планом дисциплине и предполагающее самостоятельный поиск, переработку и представление научной информации теоретического характера.

Ловкость– координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Максимальное потребление кислорода(МПК)– показатель мышечной деятельности организма в аэробных(кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Метаболизм (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма(anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма(греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для эргетического и пластического

обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Метод исследования – способ научного познания действительности; способ применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

Методические принципы физического воспитания– это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора– личная причина (обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

Номограмма– график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

Общая физическая подготовка (ОФП)

– процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Объект исследования - процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

Онтогенез– индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с фил-генезом.

Организм– биологическая система любого живого существа. Организм человека– это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль– процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление– накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил

и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают– начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Планирование оперативное предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Предмет исследования - все то, что находится в границах объекта исследования в определенном аспекте рассмотрения.

Прикладные знания– приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой, могут быть использованы в профессиональной деятельности

Прикладные виды спорта– те виды(или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Прикладные психические качества– те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Прикладные физические качества– это те качества(сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные умения и навыки необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Принцип - основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка– специальнонаправленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности(общепринятая аббревиатура– ППФП).

Профессиональная направленность физического воспитания– совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизическая подготовка– процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность– потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Резистентность(латresistentia – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация– состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть непроизвольной(например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс(лат. reflexus – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные(врожденные) и условные(приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов. утомление

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Саморегуляция – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

Самочувствие– ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

СДЮСШОР– специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

Спорт– составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специальные прикладные качества- способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды(низкие и высокие температуры, качивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

Социально-биологические основы физической культуры– сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных(общественных) и биологических

ологических(связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Социально-экологические факторы– понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

Современные системы физических упражнений– совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Стратегия спортивная- совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательной борьбы, а также формы, средства и способы достижения результата. Может относиться как к системе соревнований, так и к отдельному состязанию, турниру

Стретчинг– растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований : прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять«легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Структура подготовленности занимающегося- отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Суперкомпенсация- это явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы.

Тактика спортивная- совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

Тест– неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Техника спортивная- система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Туризм – 1. Разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время. Один из видов активного отдыха.

2. Вид спорта, целью которого участие в походах, имеющих 4 категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. Различают пешеходный, лыжный, горный, водный, конный, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный туризм, спелеотуризм. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему.

Усталость–

комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление– временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физиологическая и функциональная система организма– под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулирующую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Физическая культура– часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для

культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура личности– характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическая подготовленность– процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические(двигательные) качества– это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота(скоростные возможности), гибкость, ловкость(координационные возможности).

Физическое воспитание– педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое образование– приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие– закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физическое совершенство– процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

Формы самостоятельных занятий– система организации занятий физическим и упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность– результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба– дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Функциональное состояние– интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность(когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

Ценности физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Эксперимент – род опыта, имеющего целенаправленно исследовательский характер и проводимого в искусственных, воспроизводимых условиях путем их контролирующего изменения.

Энергозатраты при физической нагрузке– это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы