

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.1 Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре

Направление подготовки/специальность: 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая реабилитация

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 946).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Магистра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	20
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	21
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	22

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-2 Способен формулировать и обсуждать основные идеи материалов, предназначенных для разработки учебно-методического обеспечения программ по адаптивной физической культуре, а также учитывать при подборе материалов образовательные потребности контингента (нозологию, пол, возраст и др.)

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-2 Способен формулировать и обсуждать основные идеи материалов, предназначенных для разработки учебно-методического обеспечения программ по адаптивной физической культуре, а также учитывать при подборе материалов образовательные потребности контингента (нозологию, пол, возраст и др.)	Применяет средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий при проектировании образовательных программ в адаптивной физической культуре

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-2 Способен формулировать и обсуждать основные идеи материалов, предназначенных для разработки учебно-методического обеспечения программ по адаптивной физической культуре, а также учитывать при подборе материалов образовательные потребности контингента (нозологию, пол, возраст и др.)

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)
		2	2

1	Адаптивное физическое воспитание в системе непрерывного образования	+	+
2	Лечебная физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях	+	+
3	Технологии социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре» изучается в 2 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
Контактная работа	32	10
Лекции (Лекции)	16	4
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	76	94
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
2 семестр								
1	Оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол- аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг	4	1	2	1	12	16	Опрос

2	Плавание лиц с ОВЗ – гидрореабилитация.	4	-	2	1	12	16	Групповая дискуссия
3	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ. Пет-терапия	2	-	4	1	12	16	Практическое задание для практической подготовки; Контрольная работа; Контрольная работа
4	Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Двигательная пластика по методу Слядневой. Танцевально-экспрессивный тренинг	2	1	4	1	12	16	Опрос
5	Основные элементы йоги. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз	2	1	2	1	12	15	Групповая дискуссия
6	Сказкотерапия (песочная терапия)	2	1	2	1	16	15	Практическое задание для практической подготовки; Контрольная работа ; Контрольная работа

Тема 1. Оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол-аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг (ПК-2)

Лекция.

Характеристика оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики, фитбол-аэробики как средства оздоровительной физической культуры. Задачи, основные организационно-методические направления. Структура урока базовой оздоровительной аэробики

Практическое занятие.

Технология конструирования программ занятий базовой аэробикой. Методика занятий шейпингом, пилатесом, стретчингом. Оборудование мест занятий

Задания для самостоятельной работы.

История создания фитбол-аэробики, шейпинга, пилатеса, стретчинга. Требования к питанию в процессе занятий.

Тема 2. Плавание лиц с ОВЗ – гидрореабилитация. (ПК-2)

Лекция.

Влияние занятий плаванием на организм занимающихся. Особенности применения плавания с лицами, имеющими ограничения в здоровье (ОВЗ).

Практическое занятие.

Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию лиц с ОВЗ. Технологии обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях. Оборудование, инвентарь, требования к проведению занятий

Задания для самостоятельной работы.

Водные занятия для беременных

Тема 3. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ. Пет-терапия (ПК-2)

Лекция.

Игра как деятельность. Применение игр для психологического контакта между занимающимися АФК. Подвижные игры для детей с ДЦП. Игры для детей с нарушением интеллекта. Подвижные игры для детей со зрительной патологией

Практическое занятие.

Лица с ДЦП и туризм. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов. Тактика передвижения группы с ОВЗ на спортивном маршруте.

Задания для самостоятельной работы.

Взаимодействие лиц с ОВЗ с лошадью. Методы коррекции лиц с отклонениями в здоровье с помощью лошади. Методика канистерапии - лечение собаками. Дельфинотерапия: направления, методика и содержание работы с лицами ОВЗ с помощью дельфинов

Тема 4. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Двигательная пластика по методу Слядневой. Танцевально-экспрессивный тренинг (ПК-2)

Лекция.

Основы АПГ. АПГ в системе школьного физического воспитания.

Элементы АПГ. Методика выполнения упражнений пластических движений. Содержание упражнений по методике Слядневой: «Лунная походка Джексона», «Классический шаг», «Волна» и др.

Практическое занятие.

Содержание и методика использования различных танцев: неструктурированный, групповой танцы. Кинестетическая эмпатия.

Задания для самостоятельной работы.

Невербальные ритуалы. Работа с «мышечным панцирем»

Тема 5. Основные элементы йоги. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз (ПК-2)

Лекция.

Комплексы специальных упражнений для органов дыхания.

Дыхательная гимнастика для восстановления носового дыхания. Рациональное дыхание.

Трехфазное дыхание. Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Практическое занятие.

Тренировка дыхания по йоге. Упражнения для различных отделов позвоночника. Методика проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в здоровье

Задания для самостоятельной работы.

Гимнастика для глаз по методу Бейтса. Упражнения для глаз. Релаксационные упражнения по методу Демирчоглына.

Тема 6. Сказкотерапия (песочная терапия) (ПК-2)

Лекция.

Игры на песке как естественная деятельность ребенка

Практическое занятие.

Содержание и моделирование игр-сказок на песке

Задания для самостоятельной работы.

Принципы игры с песком.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол-аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается

2.	Плавание лиц с ОВЗ – гидрореабилитация.	Групповая дискуссия	10	<p>8-10 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>4-7 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>1-4 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии</p>
3.	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ. Пет-терапия	Практическое задание для практической подготовки	10	<p>Студентам моделируется проблемная ситуация, которая максимально приближена к реальной из жизни университета. Задание выполняется в малых группах. Оцениваются методы решения, рассуждения, коллективное обсуждение и т.д.</p> <p>8-10 баллов начисляется группе, которая правильно аргументировала свои ответы на поставленные вопросы, привела доказательные аргументы в пользу своей точки зрения, в решении приняла участие вся группа, члены которой грамотно использовали современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований</p> <p>5-7 баллов – правильно аргументированные и доказанные аргументы в решении кейса, участие отдельных членов группы, частично грамотное использование современных социологических теории и результаты вторичных социологических исследований</p> <p>1-4 балла – группа не смогла ответить на все вопросы, какие сформулировал преподаватель для решения кейса, но коллективно участвовала в обсуждении других групп, могла дебатировать с использованием современной социологической терминологии и т.д. Баллы начисляются каждому члену группы</p>

		Контроль ная работа	10	Работа состоит из 2 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Контроль ная работа(к онтрольн ый срез)	10	Работа состоит из 2 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Антистрессова я пластическая гимнастика (АПГ). Двигательная пластика по методу Слядневой. Танцевально-эк спрессивный тренинг	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается

5.	Основные элементы йоги. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз	Групповая дискуссия	10	<p>8-10 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>4-7 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>1-4 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда</p> <p>0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии</p>
6.	Сказкотерапия (песочная терапия)	Практическое задание для практической подготовки	10	<p>Студентам моделируется проблемная ситуация, которая максимально приближена к реальной из жизни университета. Задание выполняется в малых группах. Оцениваются методы решения, рассуждения, коллективное обсуждение и т.д.</p> <p>8-10 баллов начисляется группе, которая правильно аргументировала свои ответы на поставленные вопросы, привела доказательные аргументы в пользу своей точки зрения, в решении приняла участие вся группа, члены которой грамотно использовали современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований</p> <p>5-7 баллов – правильно аргументированные и доказанные аргументы в решении кейса, участие отдельных членов группы, частично грамотное использование современных социологических теорий и результаты вторичных социологических исследований</p> <p>1-4 балла – группа не смогла ответить на все вопросы, какие сформулировал преподаватель для решения кейса, но коллективно участвовала в обсуждении других групп, могла дебатировать с использованием современной социологической терминологии и т.д.</p> <p>Баллы начисляются каждому члену группы</p>

		Контроль ная работа	10	Работа состоит из 2 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Контроль ная работа (контроль ный срез)	10	Работа состоит из 2 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Групповая дискуссия

Тема 2. Плавание лиц с ОВЗ – гидрореабилитация.

Водные занятия для беременных.

Тема 5. Основные элементы йоги. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз по методу Бейтса. Упражнения для глаз. Релаксационные упражнения по методу Демирчоглыана.

Контрольная работа

Тема 3. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ. Пет-терапия

Тест №1

1 1. Какой предмет используется для занятий “босу”?

- 1) Резиновая лента.
- 2) Целый мяч из резины.
- 3) Половина резинового мяча.

1 2. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

1) Грег Глассман.

2) Б. Боб Харпер.

3) В. Джон Уэлборн.

1 3. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

4) 1) Со штангой небольшого веса.

5) 2) С гибкой, пружинящей пластиной.

3) С резиновым

6) мячом.

1 4. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

1) Асаны.

2) Босу.

3) Цигун.

1 5. Какого направления фитнеса не существует?

1) Бодифлекс.

2) Стретчинг.

3) Аквабосу.

1 6. Какие виды спорта тренируют дыхание?

1) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

2) Большой теннис, плавание, волейбол.

3) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

1 7. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

1) Упражнения с использованием шеста.

2) Упражнения с использованием фитнесбола.

3) Упражнения с использованием эспандера.

1 8. Главной причиной нарушения осанки является:

1) Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

7) 2) Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

8) 3) Слабые мышцы спины.

1 9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

1) Степ-аэробика.

2) Шейпинг.

3) Памп-аэробика.

1 10. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

1) Пилоксинг.

2) Капозйра.

3) Питабо.

Тест №1

1 1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов, называется:

1) педагогическое образование;

2) педагогическая технология;

3) педагогическое воспитание;

4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

1 2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) учебно-воспитательный процесс.

1 3. Физические упражнения - это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 2) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 3) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

1 4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство;
- 5) все варианты.

1 5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

- 1) принцип цикличности;
- 2) принцип прогрессирования воздействий;
- 3) принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;
- 4) принцип непрерывности.

1 6. Вид лыжного спорта, представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется:

- 1) фристайл;
- 2) могул;
- 3) сноуборд;
- 4) слалом.

1 7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;
- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
- 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.

1 8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:

- 1) по структуре движений;
- 2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков;
- 3) по целевой направленности;
- 4) по интенсивности работы.

1 9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

- 1) гармоническое развитие;
- 2) социальное благополучие;
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) здоровье.

1 10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

- 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
- 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;
- 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
- 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

Контрольная работа

Тема 6. Сказкотерапия (песочная терапия)

Тест №2

1 1. Лечение верховой ездой это:

- 1) иппотерапия;
- 2) канистерапия;
- 3) реабилитация;
- 4) интеграция.

1 2. Функции адаптивной двигательной рекреации

- 1) гедонистическая;
- 2) лечебно-восстановительная;
- 3) рекреационно-оздоровительная;
- 4) двигательная.

1 3. Адаптивный туризм отличается от других средств двигатель-ной рекреации:

- 1) простотой;
- 2) доступностью;
- 3) привлечением большого количества участников;
- 4) *все варианты.*

1 4. Метод лечения и реабилитации людей с отклонениями в со-стоянии здоровья с использованием специально отобранных и об ученных собак:

- 1) канистерапия;
- 2) иппотерапия;
- 3) реабилитация;
- 4) адаптация.

1 5. Классификация водных видов адаптивной двигательной ре-креации под водой включает:

- 1) катание на гидровелосипеде;
- 2) *плавание под водой;*
- 3) плавание на матрасе;
- 4) гребля на шлюпке.

1 6. Какова основная цель креативных (художественно-музы-кальных) телесно-ориентированных практик?

- 1) вовлечение лиц с отклонениями в состоянии здоровья в занятия доступными для них видами деятельности, которые способны обеспе-чить им самоактуализацию, удовлетворение от активности, творче-ское развитие;
- 2) снятие психических напряжений («зажимов»);
- 3) приобщение лиц с отклонениями в состоянии здоровья к заняти-ям другими видами адаптивной физической культуры с перспективой на включение в доступную профессионально-трудовую деятельность;
- 4) *все вышеперечисленное.*

1 7. Какова наиболее распространенная структура занятия по сказкотерапии?

- 1) *ритуальная песня или игра — обсуждение того, что произошло с момента предыдущего занятия — психотерапевтические игры — слушание сказки (возможно включение игровой динамической паузы) — рисование — подведение итогов;*
- 2) обсуждение того, что произошло с момента предыдущего занятия — психотерапевтические игры — слушание сказки (возможно включение игровой динамической паузы) — рисование — подведение итогов;
- 3) ритуальная песня или игра — психотерапевтические игры — слушание сказки (возможно включение игровой динамической паузы) — рисование — подведение итогов;
- 4) ритуальная песня или игра — обсуждение того, что произошло с момента предыдущего занятия — слушание сказки (возможно включение игровой динамической паузы) — подведение итогов.

1 8. Разновидность арт-терапии, психотерапевтический метод, который основан на использовании ролевой игры как одной из наиболее эффективных форм воздействия на развитие личности — это ...

- 1) *сказкотерапия;*
- 2) *формокоррекционная ритмопластика;*
- 3) *игровая терапия;*

психогимнастика.

1 9. Невербальным методом групповой работы, в ходе которой занимающиеся выражают переживания, эмоциональные состояния, проблемы с помощью движений, мимики и пантомимики, что позволяет клиентам проявлять себя и общаться без помощи слов — это ...

- 1) *формокоррекционная ритмопластика;*
- 2) *антистрессовая пластическая гимнастика*
- 3) *психогимнастика;*
- 4) *танцевальная терапия.*

1 10. Упражнения антистрессовой пластической гимнастики характеризуются .

- 1) *плавностью и слитностью движений, выразительностью, гармоничностью;*
- 2) *выразительностью, гармоничностью;*
- 3) *плавностью и слитностью движений, гармоничностью;*
- 4) *плавностью движений, выразительностью, гармоничностью.*

Тест №2

1 1. Автором понятия «аэробика» является:

- 1) *Кеннет Купер;*
- 2) *Стефании Моррис;*
- 3) *Билли Бланке;*
- 4) *Каллаи Пинкней.*

1 2. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

- 1) *слайд-аэробика;*
- 2) *фитбол-аэробика;*
- 3) *памп-аэробика;*
- 4) *степ-аэробика.*

1 3. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

- 1) *шейпинг, калланетика;*
- 2) *пилатес, стретчинг;*
- 3) *бодилдинг, ритмическая гимнастика;*
- 4) *йога, цигун.*

1 4. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм:

- 1) оздоровительное;
 - 2) лечебное;
 - 3) восстановительное;
 - 4) спортивно-реабилитационное.
- 1 5. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:
- 1) естественные;
 - 2) аналитические;
 - 3) бытовые;
 - 4) профессиональные.
- 1 6. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:
- 1) отечественному;
 - 2) восточному;
 - 3) западному;
 - 4) народному.
- 1 7. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:
- 1) средствами воспитания;
 - 2) приемами воспитания;
 - 3) правилами воспитания;
 - 4) методами воспитания.
- 1 8. Укажите, что является основным средством физического воспитания:
- 1) физические упражнения;
 - 2) естественные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства.
- 1 9. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:
- 1) культура;
 - 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
 - 3) двигательная реабилитация;
 - 4) спорт.
- 1 10. Результатом физической подготовки является:
- 1) физическое совершенствование;
 - 2) физическое воспитание;
 - 3) физическая подготовленность;
 - 4) физическое развитие индивидуума.

Опрос

Тема 1. Оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, футбол-аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг

История создания футбол-аэробики, шейпинга, пилатеса, стретчинга. Требования к питанию в процессе занятий.

Тема 4. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Двигательная пластика по методу Слядневой. Танцевально-экспрессивный тренинг
Невербальные ритуалы. Работа с «мышечным панцирем».

Практическое задание для практической подготовки

Тема 3. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ. Пет-терапия

Взаимодействие лиц с ОВЗ с лошадью. Методы коррекции лиц с отклонениями в здоровье с помощью лошади. Методика канистерапии - лечение собаками. Дельфинотерапия: направления, методика и содержание работы с лицами ОВЗ с помощью дельфинов.

Тема 6. Сказкотерапия (песочная терапия)

Принципы игры с песком.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-2)

1. Какова основная цель креативных (художественно-музыкальных) телесно- ориентированных практик адаптивной физической культуры? 2. Перечислите основные задачи креативных (художественно-музыкальных) телесно- ориентированных практик адаптивной физической культуры. 3. Какие условия необходимы для проведения занятий по креативным телесно-ориентированным видам адаптивной физической культуры? 4. Назовите функции и принципы креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры. 5. Расскажите о сказкотерапии. 6. Расскажите об игровой терапии. 7. Что представляет собой метод формокоррекционной ритмопластики? 8. Расскажите о психогимнастике. 9. Расскажите о содержании занятий по антистрессовой пластической гимнастике. 10. Что представляет собой телесно-двигательная пластика? 11. Расскажите о танцевально-двигательной терапии. 12. Расскажите об использовании средств лечебной физической культуры на психотерапевтических занятиях. 13. Дайте определение понятию «креативные (художественно-музыкальные) телесно- ориентированные практики адаптивной физической культуры». 14. Расскажите о системе целостного волнового движения. 15. Назовите отличительные черты креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры

Типовые задания для зачета (ПК-2)

1 семестр Тест №1 1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов, называется: 1) педагогическое образование; 2) педагогическая технология; 3) педагогическое воспитание; 4) технология физкультурно-спортивной деятельности. 2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является: 1) личность занимающихся; 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся; 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности; 4) учебно-воспитательный процесс. 3. Физические упражнения - это: 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков; 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма; 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств. 4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются: 1) индивидуальные особенности занимающихся; 2) особенности самих физических упражнений; 3) особенности внешних условий; 4) уровень физической подготовленности; 5) от желания заниматься физическими упражнениями; 6) новизна физических упражнений; 7) условия выполнения; 8) техника разучивания физических упражнений; 9) техническое мастерство; 10) все варианты. 5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется: 1) принцип цикличности; 2) принцип прогрессирования воздействий; 3) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха; 4) принцип непрерывности. 6. Вид лыжного спорта, представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется: 1) фристайл; 2) могул; 3) сноуборд; 4) слалом. 7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды: 1) гигиеническую, лечебную, спортивную; 2) ритмическую, основную, женскую; 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую; 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную. 8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по: 1) по структуре движений; 2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков; 3) по целевой направленности; 4) по интенсивности работы. 9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется: 1) гармоническое развитие; 2) социальное благополучие; 3) хорошее самочувствие; 4) здоровье. 10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления: 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое; 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое; 3) лечебное, профилактическое, восстановительное; 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое. Тест №2 1. Автором понятия «аэробика» является: 1) Кеннет Купер; 2) Стефании Моррис; 3) Билли Бланке; 4) Каллаи Пинкней. 2. Вид аэробики с использование большого резинового мяча называется: 1) слайд-аэробика; 2) фитбол-аэробика; 3) памп-аэробика; 4) степ-аэробика. 3. К восточным оздоровительным технология относятся: 1) шейпинг, калланетика; 2) пилатес, стретчинг; 3) бодилитдинг, ритмическая гимнастика; 4) йога, цигун. 4. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировки и ликвидации последствий спортивных травм: 1) оздоровительное; 2) лечебное; 3) восстановительное; 4) спортивно-реабилитационное. 5. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются: 1) естественные; 2) аналитические; 3) бытовые; 4) профессиональные. 6. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры: 1) отечественному; 2) восточному; 3) западному; 4) народному. 7. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется: 1) средствами воспитания; 2) приемами воспитания; 3) правилами воспитания; 4) методами воспитания. 8. Укажите, что является основным средством физического воспитания: 1) физические упражнения; 2)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	Применяет средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий при проектировании образовательных программ в адаптивной физической культуре
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	Не способен применять средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий при проектировании образовательных программ в адаптивной физической культуре

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [в 2 т.]. - Москва: Советский спорт, 2002
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
3. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник. - М.: Советский спорт, 2013. - 386, [6] с.

6.2 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
2. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru>
3. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.