

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Института гражданской защиты

В.Ю. Малкин

(подпись)

« » 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ»

По направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии адаптивной двигательной рекреации» по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). – 32 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии адаптивной двигательной рекреации» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 946.

СОСТАВИТЕЛЬ:

док.мед.наук., профессор Мечетный Ю.Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: «___» _____ 2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «10» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института гражданской защиты _____ Михайлов Д.В.

© Мечетный Ю.Н., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Целью освоения учебной дисциплины является формирование целостного представления о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомить с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения. Сформировать у студентов комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта.

Задачи:

раскрыть перспективные направления в системе адаптивной двигательной деятельности на современном этапе;

сформировать у будущего бакалавра комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта;

обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры;

создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере оздоровительной физической культуры;

обеспечить освоение студентами системы методических знаний и практических навыков в процессе применения различных факторов оздоровления, традиционных и нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физической культуры и спорта;

сформировать умения и навыки обеспечения различных видов контроля и управления за психофизическим и функциональным состоянием различных групп населения в процессе занятий физической культурой и спортом;

научить вырабатывать стратегию, моделировать построение адаптивной двигательной деятельности с учетом генотипологических особенностей (индивидуально-типологических особенностей, физического состояния) занимающихся;

формировать у будущих специалистов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии адаптивной двигательной рекреации» входит в блок факультативных дисциплин учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины является освоение объемов знаний из курсов дисциплин бакалавриата. Дисциплина опирается на знание студентами курса «Анатомия и физиология человека», «Физиология ЦНС, ВНД и сенсорных систем», «Лечебная физическая культура» (бакалавриат). Содержание дисциплины находится в тесной связи с дисциплинами «Физиологические механизмы адаптации у лиц с ограниченными возможностями здоровья», «Спортивно-оздоровительный туризм», «Адаптивная двигательная рекреация и реабилитация», служит основой для выполнения научно-исследовательской работы, а также для написания магистерской диссертации.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-1. Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры	ПК-1.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы ПК-1.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы ПК-1.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы	Знать различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях в сфере адаптивной физической культуры; нормы педагогического контроля и оценивания освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Уметь разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; осуществлять текущий контроль, оценку достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Владеть опытом организации деятельности обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; навыками проведения контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)		72 (2 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего)	28		8
в том числе:			
Лекции	14		4
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	14		4
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)			
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)			
Самостоятельная работа студента (всего)	44		64
Форма аттестации	зачет		зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.

Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья.

Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.

Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в адаптивной двигательной работе с различным контингентом.

Структура и содержание адаптивной двигательной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста.

Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Тема 4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.

Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений.

Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике адаптивной двигательной работы с различными слоями населения и возрастными группами.

Тема 5. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.

Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала. Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале. Профессионал фитнеса как работник сферы услуг. Этикет в фитнесе.

Персональный тренинг: содержание, специфика, преимущества.

Индивидуализация тренировочного процесса. Психологические аспекты персонального тренинга.

Мотивация клиента. Маркетинговые навыки: теория и практика личных продаж.

Тема 6. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.

Анатомия и физиология силового и кардиотренинга в оздоровительной тренировке. Характеристика работы различных групп мышц. Структура и функции суставов. Специфика движений в суставах.

Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок.

Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.

Тема 7. Основы построения оздоровительной тренировки.

Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам адаптивной двигательной деятельности.

Основы здорового питания.

Тема 8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.

Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе адаптивной двигательной деятельности.

Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.

Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	1		1
2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	2		1
3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	1		1
4	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	2		1
5	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	1		
6	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.	2		
7	Основы построения оздоровительной тренировки.	1		
8	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	2		
9	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших	1		

	возрастов.			
10	Кинезотерапия немедикаментозные методы лечения движением.	1		
Итого:		14		4

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	2		
2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	2		
3	Основы построения оздоровительной тренировки.	1		
4	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	1		
5	Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике адаптивной двигательной работы с различными слоями населения и возрастными группами.	2		1
6	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	1		1
7	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.	2		1
8	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	2		1
9	Определение воздействия нагрузок различной интенсивности на организм занимающихся	1		
Итого:		14		4

4.5. Лабораторные работы. Не предусмотрены учебным планом

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	6		8
2	Содержательные	Подготовка к практическим	6		8

	основы оздоровительной физической культуры.	занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.			
3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	6		8
4	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	4		8
5	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	4		8
6	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	6		6
7	Основы построения оздоровительной тренировки.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	4		6
8	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	1		4

	культурой.				
9	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление научных докладов (рефератов) в соответствии с заданиями.	4		4
10	Зачет				4
Итого:			44		64

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине. Не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные) задания.

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
-------------------------------	--	--------

отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Лечебное плавание [Электронный ресурс] сост. Е.А. Семенова – Саратов, 2011. – 17 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu>.
2. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека.-М.,2009
3. Люйк Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики / Люйк Л. В., Айзятulloва Г. Р., Солодяников О. В. и др. - Санкт-Петербург, 2009. - 51 с. - Электрон. версия печат. публ. – Доступ из локальной сети Науч. б-ки Том. гос. ун-та.

б) дополнительная литература

1. Баранцев С.А., Столяк И.Н. Совершенствование основных видов движения. //Физическая культура в школе// Школа — Пресса, 2000, № 5.

2. Виленский М. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие.-М.,2007

3. Виноградов П. А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт / П. А. Виноградов, В. И. Гончаров, В. И. Жолдак ; Том. гос. ун-т ; Моск. гос. акад. физич. культуры. - Томск : Томский государственный университет, 2003. - 277 с.

4. Жизнь и здоровье женщины: большая энциклопедия / сост.: Непокойчицкий Г. А., Самохина Е. Б., Чумакова Р. В. и др. - М. : АНС : ОЛМА-ПРЕСС образование, 2005. - 1117 с. : ил.

5. Лин Д. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты. - Ростов-н/Дону : Феникс, 2008. - 249 с.

6. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб!. – М. : Академия, 2008. - 102с.

7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой.- 2-е изд., стер.- 432 с.- М.,

в) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: <https://fgosvo.ru/>

3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.

2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.

3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.

4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.

6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: <http://biblio.litres.ru>.

7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: <http://diss.rsl.ru/>.

8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru> .

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Технологии адаптивной двигательной рекреации» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт

оценочных средств по учебной дисциплине

«Технологии адаптивной двигательной рекреации»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр)
1	ПК-1	Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	ПК-1.1 Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Тема 3-6. Тема 8-9.	3
			ПК-1.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы	Тема 1-5.	
			ПК-1.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы	Тема 2-6. Тема 8-9.	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ПК-1 Способен осуществлять орг	ПК-1.1. Осуществляет организацию деятельно	Знать различные способы	Тема 3. <i>Характеристика физкультурно-</i>	Вопросы для обсуждения

	анизационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры	сти обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях в сфере адаптивной физической культуры; нормам педагогического контроля и оценивания освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Уметь разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; осуществлять текущий контроль, оценку достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Владеть опытом организации деятельности обучающихся на основе методик	оздоровительных методик и систем. Тема 4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Тема 5. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса. Тема 6. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки. Тема 8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. Тема 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.	ния, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ПК-2.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы		Тема 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

			в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; навыками проведения контроля	<i>методик и систем.</i> Тема 4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Тема 5. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	
		ПК-1.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы	и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.	Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Тема 4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Тема 5. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса. Тема 6. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки. Тема 8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

				культурой. Тема 9. Принципы использования физкультурно- оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.	
--	--	--	--	---	--

Типовые тестовые задания

Темы 1-16

- 1) В каком году была создана первая спортивная организация глухих?
 - а) 1924;
 - б) 1944;
 - в) 1964.
- 2) К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:
 - а) с нарушением интеллекта;
 - б) с различными физическими недостатками;
 - в) трансплантанты;
 - г) с патологией дыхательных путей.
- 3) В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?
 - а) 1924;
 - б) 1963;
 - в) 1983.
- 4) К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):
 - а) социальная;
 - б) педагогическая;
 - в) медицинская;
 - г) физическая;
 - д) психологическая.
- 5) В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?
 - а) 1960;
 - б) 1968;
 - в) 1988.
- 6) Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:
 - а) паралимпийское;
 - б) специальное Олимпийское движение;
 - в) Всемирные игры глухих.
 - г) специальное Европейское движение.
- 7) В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

- а) 1964;
- б) 1970;
- в) 1976.

8) Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации;
- б) адаптивной физической реабилитации;
- в) адаптивного физического воспитания.

9) Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полимиелита и т. д.
- б) различные нарушения при климатической адаптации;
- в) мочекаменная болезнь;
- г) умственная отсталость;
- д) различные нарушения социальной адаптации;
- е) послеоперационная реабилитация.

10) В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?

- а) 1971;
- б) 1981;
- в) 1990.

11) В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

- а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
- в) лица с церебральным параличом;
- г) лица с нарушением органов слуха;
- д) лица с нарушением органов зрения;
- е) лица с нарушением интеллекта;
- ж) инвалиды на колясках.

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

Вопросы для обсуждения

1. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
2. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.
3. Особенности питания в адаптивной двигательной тренировке различными видами ФОТ.
4. Особенности питания в адаптивной двигательной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
5. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
6. Понятие физической рекреации.
7. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе адаптивной двигательной деятельности с учетом направленности адаптивной двигательной тренировки.
8. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
9. Восточные виды единоборств и аэробика.
10. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)
11. Врачебно-педагогический контроль в процессе адаптивной двигательной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
12. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
13. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
14. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
15. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
16. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
17. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
18. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
19. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.
20. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
21. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
22. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.

23. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
24. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
25. Характеристика авторских систем оздоровления.
26. Характеристика систем дыхательных упражнений.
27. Учёт особенностей телосложения в адаптивной двигательной тренировке
28. Особенности питания в адаптивной двигательной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
29. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
30. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Тема 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.

Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и

здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья.

Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.

Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в адаптивной двигательной работе с различным контингентом.

Структура и содержание адаптивной двигательной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста.

Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Тема 4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.

Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений.

Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике адаптивной двигательной работы с различными слоями населения и возрастными группами.

Тема 5. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.

Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала. Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале. Профессионал фитнеса как работник сферы услуг. Этикет в фитнесе.

Персональный тренинг: содержание, специфика, преимущества.

Индивидуализация тренировочного процесса. Психологические аспекты персонального тренинга.

Мотивация клиента. Маркетинговые навыки: теория и практика личных продаж.

Тема 6. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.

Анатомия и физиология силового и кардиотренинга в оздоровительной тренировке. Характеристика работы различных групп мышц. Структура и функции суставов. Специфика движений в суставах.

Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок.

Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.

Тема 7. Основы построения оздоровительной тренировки.

Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам адаптивной двигательной деятельности.

Основы здорового питания.

Тема 8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.

Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе адаптивной двигательной деятельности.

Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.

Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству

«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показало отличные знания, умения владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. Понятие физической рекреации.
2. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
3. Йога в аэробике.

Вариант № 2.

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
3. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.

Вариант № 3.

1. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
2. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
3. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)

Вариант № 4.

1. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
2. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.

3. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

Вариант № 5.

1. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
2. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

Вариант № 6.

1. Цели и задачи физической рекреации.
2. Учет возрастных особенностей в процессе адаптивной двигательной работы.
3. Зумба-фитнесс.

Вариант № 7.

1. Способы регламентации нагрузок.
2. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе адаптивной двигательной деятельности с учетом направленности адаптивной двигательной тренировки.
3. Характеристика восточных систем оздоровления.

Вариант № 8.

1. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
2. Врачебно-педагогический контроль в процессе адаптивной двигательной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
3. Характеристика авторских систем оздоровления.

Вариант № 9.

1. Принципы адаптивной двигательной тренировки.
2. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
3. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.

Вариант № 10.

1. Средства коррекции психофизиологического состояния.
2. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

Вариант № 11.

1. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
3. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

Вариант № 12.

1. Сущностные аспекты физической рекреации.
2. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
3. Йога в аэробике.

Вариант № 13.

1. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
2. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.
3. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

Вариант № 14.

1. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
2. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
3. Характеристика восточных систем оздоровления.

Вариант № 15.

1. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
3. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.

Вариант № 16.

1. Характеристика авторских систем оздоровления.
2. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
3. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

Вариант № 17.

1. Характеристика систем дыхательных упражнений.
2. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

Вариант № 18.

1. Характеристика восточных систем оздоровления.

2. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
3. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.

Вариант № 19.

1. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
2. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
3. Характеристика систем дыхательных упражнений.

Вариант № 20.

1. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
3. Йога в аэробике.

Вариант № 21.

1. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
3. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)

Вариант № 22.

1. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
2. Особенности питания в адаптивной двигательной тренировке различными видами ФОТ.
3. Характеристика авторских систем оздоровления.

Вариант № 23.

1. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
2. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
3. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.

Вариант № 24.

1. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
3. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.

Вариант № 25.

1. Конструкция силовых тренажеров.
2. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
3. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах.

Вариант № 26.

1. Учёт особенностей телосложения в адаптивной двигательной тренировке.
2. Особенности питания в адаптивной двигательной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
3. Кардиотренажеры.

Вариант № 27.

1. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение.
2. Типы современных тренажеров.
3. Классический танец в аэробике

Вариант № 28.

1. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
2. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
3. Характеристика систем дыхательных упражнений.

Вариант № 29.

1. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
2. Характеристика авторских систем оздоровления.
3. Восточные виды единоборств и аэробика.

Вариант № 30.

1. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
2. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
3. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству

«выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные

	ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное) задание

Разработать программу реабилитации (темы приведены ниже) по схеме:

1. Цель,
2. Основные задачи,
3. Предполагаемый результат,
4. Возможные результаты изменений,
5. Режим занятий,
6. Основные этапы

Темы:

1. Перечислите основные функции двигательной рекреации.
2. Перечислите и раскройте основные принципы построения рекреационного занятия
3. Покажите взаимосвязь двигательной рекреации с физическим воспитанием, образованием, спортом и реабилитацией?
4. Дайте определение гипокинезии и гиподинамии. В чем их различие?
5. Какие методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем человека Вы знаете?
6. Перечислите правила и принципы контроля физических и психических нагрузок. Назовите компоненты нагрузки.
7. Раскройте значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе рекреационных занятий. Какие данные заносятся в дневник самоконтроля?
8. Дайте краткую характеристику оздоровительной ходьбе и бегу. Перечислите показания и противопоказания к занятиям.
9. Как влияет водная среда на здоровье человека? Дайте краткую характеристику оздоровительному плаванию, гидроаэробике и другим видам оздоровительно-рекреативных занятий в воде. Перечислите достоинства и недостатки, показания и противопоказания к занятиям.
10. Какие российские дыхательные гимнастики Вы знаете? Дайте им краткую характеристику. Перечислите показания и противопоказания.
11. Какие факторы затрудняют внедрение двигательной рекреации в быт и сознание человека?
12. Почему важна профилактика нарушений осанки и плоскостопия? С какого возраста необходимо начинать профилактические мероприятия и какими средствами?
13. Какие упражнения можно использовать для профилактики нарушений зрения?
14. Раскройте значение гигиенических и природных факторов при рекреационных занятиях.
15. Почему человеку необходимы закаливающие процедуры? Перечислите

виды закаливания, принципы и правила проведения.

16. Раскройте значение банных процедур. Как они влияют на функциональное состояние человека? Перечислите показания и противопоказания.

17. Раскройте цель, задачи и направленность рекреационных занятий в «третьем» возрасте. Перечислите формы организации рекреационных занятий с пожилым контингентом.

18. Раскройте особенности методики рекреационных занятий людей с избыточной массой тела.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«практическое задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Вопросы к зачету

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации – социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Функции адаптивной физической культуры
11. Принципы адаптивной физической культуры.
12. Задачи адаптивной физической культуры.
13. Средства и методы адаптивной физической культуры.
14. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

15. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
16. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
17. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях, в общеобразовательных школах, в вузах.
19. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
20. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
21. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
22. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
23. Паралимпийское движение: реалии и перспективы развития.
24. История Паралимпийских игр.
25. Российские спортсмены-инвалиды в Паралимпийском движении.
26. Философия Специального Олимпийского движения.
27. История Специального Олимпийского движения.
28. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
29. Специальная Олимпиада и Специальное искусство два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
30. Спортивное движение глухих.
31. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
32. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
33. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
34. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
35. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов
36. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
37. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
38. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
39. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании.
40. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

- 41.Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.
- 42.Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
- 43.Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
- 44.Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
- 45.Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- 46.Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«зачет»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)