



## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины:** овладение студентами основами знаний в сфере профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в организации и управлении адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Ознакомление и овладение широким спектром организационной системы управления спортивными и физкультурными предприятиями. Ознакомление с организацией проведения учебно-тренировочного процесса по видам спорта.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- формирование мировоззренческих взглядов на состояние и развитие адаптивной физической культуры и спорта на современном этапе развития человечества;
- формировать активность и стремление студентов понимать логику развития адаптивной физической культуры и различных видов адаптивного спорта;
- формировать осознанность места и роли разных видов спорта в историческом процессе развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивный спорт» относится к обязательной части учебного плана.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции<br>(код, содержание компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции  |   | Наименование оценочного средства  |
|---|---|---|---|
|   | Индикатор достижения компетенции<br>(код, содержание индикатора)  | Результаты обучения по дисциплине   |   |
| ОПК-13.<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся | ОПК-1.1. Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.<br><br>ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по адаптивной физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. | <i>Знает</i> содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств адаптивного спорта; Знает способы оценки результатов обучения в избранном виде адаптивного спорта.<br><br><i>Умеет</i> планировать содержание учебно-тренировочных занятий в адаптивном спорте с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. | Тестовые вопросы<br>Ситуационные задачи<br>Практико-ориентированное задание |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДФСД и ИВАС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся разного пола и возраста.</p>   | <p><i>Владеет</i> методиками планирования внеурочных занятий (кружков адаптивной физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</p> <p>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>   |  |
| <p>ПК – 1<br/>Способен осуществлять отбор инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в группы начальной подготовки в по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p> | <p>ПК-1.1. Знает медицинские, возрастные, психофизические требования к инвалидам, лицам с ОВЗ, зачисляемым в группы начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группы спортивных дисциплин)</p> <p>ПК-1.2. Умеет организовывать и проводить тестирование лиц с сенсорно – двигательными нарушениями, учитывая возраст, пол, спортивную специализацию и уровень подготовленности.</p> <p>ПК-1.3. Владеет методами распределения инвалидов, лиц с ОВЗ, зачисленными на этап начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин), в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограниченный в состоянии здоровья.</p> | <p><i>Знает</i> содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спорта, способы оценки результатов обучения в избранном виде спорта. Знает порядок организации занятий в сфере массового спорта.</p> <p><i>Умеет</i> планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><i>Владеет</i> методикой планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</p> <p>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. Способен руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p> | <p>Тестовые вопросы<br/>Ситуационные задачи<br/>Практико-ориентированное задание</p> |
| <p>ПК – 2<br/>Способен к развитию у занимающихся физических</p>   | <p>ПК-2.1. Знает методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин</p>  | <p><i>Знает</i> актуальные проблемы и тенденции развития знания о физкультурно-спортивной деятельности,</p>   | <p>Тестовые вопросы<br/>Ситуацион-</p>   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>качеств, функциональных возможностей, основ техники и теоретических представлений об избранном адаптивном виде спорта.</p> | <p>циплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПК-2.2. Умеет выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде (спортивной дисциплины) адаптивного спорта.</p> <p>ПК- 2.3. Владеет способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния физической культуры на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p> | <p>путях совершенствования ее средств и методов (технологий) в плане организации занятий по подготовке и приема у населения нормативов по физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, различных видах спорта;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> </ul> <p><i>Умеет</i> самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС; физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВАС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> опытом использования исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в ИВАС.</p> | <p>ные задачи</p> <p>Практико-ориентированное задание</p> |
| <p>ПК - 3<br/>Способен к планированию и контролю результатов</p>  | <p>ПК-3.1. Знает порядок составления и ведения отчетной документации по контролю и анализу</p>   | <p><i>Знает</i> методы измерения и оценки физического развития характеристик тела человека и его движений в рамках дополнительных образова-</p>  | <p>Тестовые вопросы<br/>Ситуационные задачи</p>           |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>спортивной подготовки занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p> | <p>тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин); федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p> <p>ПК-3.2. Умеет использовать различные средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно – педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения).</p> <p>ПК-3.3. Владеет способами составления проекта годового плана тренировочного процесса для групп начальной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p> | <p>тельных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> методиками контроля и оценки техники, тактической и физической подготовленности в ИВАС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно - тренировочного процесса в ИВАС.</li> </ul> <p><i>Умеет</i> с помощью методов экспресс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- осуществлять контроль за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- проводить тестирование подготовленности занимающихся ИВАС;</li> <li>- анализировать результаты педагогического контроля в ИВАС.</li> </ul> | <p>Практико-ориентированное задание</p> |
|--|--|---|---|

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – заочная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                                 | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|---|
|       |   |         |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | В форме практической подготовки |                        |   |
| 1     | Введение. Организационные основы адаптивного спорта   | 7       | 1-2             | 1  |                      |                     |                                 | 8                      |   |
| 2     | Методические основы адаптивного спорта  | 7       | 3-4             | 1  |                      |                     |                                 | 8                      |   |
| 3     | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция) об «Адаптивной физической культуре, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов» | 7       | 5-6             |  | 2                    |                     | 2                               | 8                      | рейтинг-контроль 1  |
| 4     | Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.   | 7       | 7-8             | 1  | 1                    |                     | 1                               | 8                      |   |
| 5     | Система адаптивного физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» для занятий людьми с ограниченными возможностями.   | 7       | 9-10            | 1  | 1                    |                     | 1                               | 8                      |   |
| 6     | Проектирование, создание и управление спортивно – оздоровительным клубом инвалидов  | 7       | 11-12           |  | 1                    |                     | 1                               | 8                      | рейтинг-контроль 2  |
| 7     | Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение опорно – двигательного аппарата)  | 7       | 13-14           |  | 1                    |                     | 1                               | 8                      |   |
| 8     | Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью  | 7       | 15-16           |  | 1                    |                     | 1                               | 8                      |   |

|   |   |   |       |          |          |  |   |           |                     |
|---|---|---|-------|----------|----------|--|---|-----------|---------------------|
|   | (повреждение слуха и речи)  |   |       |          |          |  |   |           |                     |
| 9 | Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (особенности умственного развития) | 7 | 17-18 |          | 1        |  | 1 | 5         | рейтинг-контроль 3  |
|   | <b>Всего 7 семестр</b>  |   |       | <b>4</b> | <b>8</b> |  |   | <b>69</b> | <b>Экзамен (27)</b> |
|   | Наличие в дисциплине КП/КР  |   |       |          |          |  |   |           | -                   |
|   | Итого по дисциплине   |   |       | <b>4</b> | <b>8</b> |  |   | <b>69</b> | <b>экзамен (27)</b> |

**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                                 | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|---|
|       |   |         |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | В форме практической подготовки |                        |   |
| 1     | Введение. Организационные основы адаптивного спорта   | 5       | 1-2             | 2  |                      |                     |                                 | 8                      |   |
| 2     | Методические основы адаптивного спорта  | 5       | 3-4             |  | 1                    |                     | 1                               | 8                      |   |
| 3     | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция) об «Адаптивной физической культуре, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов» | 5       | 5-6             | 1  | 1                    |                     | 1                               | 8                      | рейтинг-контроль 1  |
| 4     | Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.   | 5       | 7-8             |  | 1                    |                     | 1                               | 8                      |   |

|                            |   |   |       |          |          |           |                     |
|----------------------------|---|---|-------|----------|----------|-----------|---------------------|
| 5                          | Система адаптивного физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» для занятий людьми с ограниченными возможностями. | 5 | 9-10  | 1        | 1        | 8         |                     |
| 6                          | Проектирование, создание и управление спортивно – оздоровительным клубом инвалидов  | 5 | 11-12 |          |          | 8         | рейтинг-контроль 2  |
| 7                          | Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение опорно – двигательного аппарата)  | 5 | 13-14 | 1        |          | 8         |                     |
| 8                          | Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение слуха и речи)   | 5 | 15-16 |          |          | 8         |                     |
| 9                          | Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (особенности умственного развития)   | 5 | 17-18 |          |          | 9         | рейтинг-контроль 3  |
| <b>Всего 5 семестр</b>     |   |   |       | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>73</b> | <b>Экзамен (27)</b> |
| Наличие в дисциплине КП/КР |   |   |       |          |          |           | -                   |
| Итого по дисциплине        |   |   |       | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>73</b> | <b>экзамен (27)</b> |

#### **Содержание лекционных занятий по дисциплине**

Тема №1. Введение. Организационные основы адаптивного спорта

Содержание темы. Возникновение и развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.

Тема №2. Методические основы адаптивного спорта

Содержание темы. Определения понятий адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и др. Основы теории и методики адаптивной физической культуры. Основные понятия теории и методики адаптивного спорта.

Тема №3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция) об «Адаптивной физической культуре, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов».

Содержание темы. Система законодательства Российской Федерации в области адаптивной физической культуры и спорта (Ст 31 Закона о ФКиС).

Тема №4 Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.

Содержание темы. Паралимпийский спорт (спорт людей с поражениями опорно – двигательного аппарата), сурдлимпийский комитет (спорт глухих и глухо – немых), Специальная олимпиада России (спорт умственно отсталых людей), спорт слепых и т.д.



Тема №5 Система адаптивного физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» для занятий людьми с ограниченными возможностями.

Содержание темы. Цель и задачи адаптивного физического воспитания в России. Общие социально – педагогические принципы системы адаптивного физического воспитания. Функции и формы физической культуры в обществе. Реализация положений ВФСК «Готов к труду и обороне» применительно к людям с ограниченными возможностями в современных условиях.

Тема №6 Проектирование, создание и управление спортивно – оздоровительным клубом инвалидов

Содержание темы. Субъекты управления в адаптивном спорте. Их полномочия, права направления деятельности.

Тема №7 Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение опорно – двигательного аппарата)

Содержание темы. Паралимпийский спорт. Адаптивный спорт, как форма жизненной активности – социальной занятости и достижений.

Тема №8 Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение слуха и речи)

Содержание темы. Соревнования среди глухих спортсменов. Сурдлимпийская олимпиада.

Тема №9 Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (особенности умственного развития)

Содержание темы. Соревнования среди умственно отсталых спортсменов. «Специальная олимпиада»

#### **Содержание практических занятий по дисциплине**

Тема №1. Введение. Организационные основы адаптивного спорта

Содержание темы. Возникновение и развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.

Тема №2. Методические основы адаптивного спорта

Содержание темы. Определения понятий адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и др. Основы теории и методики адаптивной физической культуры. Основные понятия теории и методики адаптивного спорта.

Тема №3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция) об «Адаптивной физической культуре, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов».

Содержание темы. Система законодательства Российской Федерации в области адаптивной физической культуры и спорта (Ст 31 Закона о ФКиС).

Тема №4 Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.

Содержание темы. Паралимпийский спорт (спорт людей с поражениями опорно – двигательного аппарата), сурдлимпийский комитет (спорт глухих и глухо немых), Специальная олимпиада России (спорт умственно отсталых людей), спорт слепых и т.д.

Тема №5 Система адаптивного физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» для занятий людьми с ограниченными возможностями.

Содержание темы. Цель и задачи адаптивного физического воспитания в России. Общие социально – педагогические принципы системы адаптивного физического воспитания. Функции и формы физической культуры в обществе. Реализация положений ВФСК «Готов к труду и обороне» применительно к людям с ограниченными возможностями в современных условиях.

Тема №6 Проектирование, создание и управление спортивно – оздоровительным клубом инвалидов

Содержание темы. Субъекты управления в адаптивном спорте. Их полномочия, права направления деятельности.

Тема №7 Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение опорно – двигательного аппарата)

Содержание темы. Паралимпийский спорт. Адаптивный спорт, как форма жизненной активности – социальной занятости и достижений.

Тема №8 Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (повреждение слуха и речи)

Содержание темы. Соревнования среди глухих и глухонемых спортсменов. Сурдлимпийская олимпиада.

Тема №9 Подготовка, организация и проведение спортивных соревнований для лиц с инвалидностью (особенности умственного развития)

Содержание темы. Соревнования среди умственно отсталых спортсменов. «Специальная олимпиада».

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1**

Введение. Организационные основы адаптивного спорта. Методические основы адаптивного спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция) об «Адаптивной физической культуре, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов»

#### **ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

**1. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.**

- а. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся.
- б. Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения.
- в. *Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия.*
- г. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

**2. Какие функции адаптивного физического воспитания детей всех возрастных категорий являются ведущими (сквозными)?**

- а. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.

б. Воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.

в. *Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.*

г. Развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная

**3. К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся...**

а. Максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса; периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера.

б. *Принципы: справедливости, максимального вовлечения, постоянного уточнения.*

в. Осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями; максимальный охват лиц с различными видами патологии и степенью ее тяжести.

г. Осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными возможностями; максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести.

**4. Какие обстоятельства вынудили руководство олимпийским движением Советского Союза обратить внимание на развитие спорта инвалидов в стране?**

а. Объявление Генеральной Ассамблеей ООН 1981 года — Международным годом инвалидов под лозунгом «Спорт для всех!».

б. Учреждение в 1982 году Международного координационного комитета по спорту инвалидов в мире.

в. Поддержка президентом МОК Хуан Антонио Самаранчем идеи Паралимпийских игр, и объявление об их курировании Международным олимпийским комитетом.

г. *Решение МОК о допуске к будущей Олимпиаде только тех стран, которые принимают участие в паралимпийском движении.*

**5. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?**

а. *Физкультурно-спортивный клуб инвалидов.*

б. Федерация по видам адаптивного спорта.

в. Всероссийское общество инвалидов.

г. Паралимпийский комитет России.

**6. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп?**

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

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

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

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

**7. Для людей с полной потерей зрения отделочные материалы применяемых в спортивных залах должны иметь свойства:**

а. *звукоусиливающие*

б. звукопоглощающие

с. звуковоспроводящие

д. звуконейтральные

**8. Сооружения, предназначенные для обслуживания занимающихся и участников соревнований, относятся к:**

а. бытовым

б. вспомогательным

- с. сооружениям для зрителей
- d. *основным*

## Рейтинг-контроль 2

Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Система адаптивного физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» для занятий людьми с ограниченными возможностями. Проектирование, создание и управление спортивно – оздоровительным клубом инвалидов

### ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

**1. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:**

- А) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей.
- Б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания.
- В) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями.
- Г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

**2. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- А) физическим образованием;      В) физическим развитием;
- Б) физическим воспитанием;      Г) физической культурой.

**3. Какое из пяти понятий включает в себя остальные четыре:**

- А) Адаптивный спорт
- Б) Адаптивная реабилитация
- В) *Адаптивная физическая культура*
- Г) Адаптивная рекреация
- Д) Адаптивное физическое воспитание

**4. Адаптивный спорт это**

А) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Б) *компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей.*

В) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

Г) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

**6. Что такое «стретчинг» ?**

- А) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- Б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- В) гибкость, проявляемая в движениях;
- Г) мышечная напряженность

**7. Основная направленность занятий по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с ДЦП**

- А) Реабилитационная
- Б) Двигательная
- В) Коррекционная
- Г) Социализирующая

**8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача выполняется целесообразно с относительно большей интенсивностью, это**

- А) Гигиенические факторы.
- Б) Физкультурно-оздоровительные упражнения.
- В) техника физических упражнений.
- Г) Физические упражнения.

**Рейтинг-контроль 3**

Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Система адаптивного физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» для занятий людьми с ограниченными возможностями. Проектирование, создание и управление спортивно – оздоровительным клубом инвалидов

**ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

**1. В адаптивном спорте выделяют:**

- А. *Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.*
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

**2. Адаптивный спорт это:**

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. *Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.*

**3. Отличительным признаком адаптивной физической культуры и спорта является:**

- А. *Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений, способствующий достижению спортивных результатов.*
- Б. Использование природных сил для восстановления организма с целью реабилитации и восстановления.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**4. Адаптивная физическая культура представляет собой**

- А. *Определенную часть культуры человека.*
- Б. Учебную активность, повышающую знания о способах лечебной реабилитации.
- В. Культуру здорового духа и тела с целью реабилитации после спортивных травм.

**5. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах:**

- А. *приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом;*
- Б. оказания помощи данным категориям граждан в получении физкультурных и спортивных услуг;
- В. равноправия и доступности.

**6. Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация (ISMWFS) представляет в адаптивном спорте**

- А. слепых спортсменов
- Б. *колясочников*
- В. глухонемых спортсменов
- Д. умственно отсталых спортсменов

**7. Международная спортивная федерация спортсменов с нарушением интеллекта (INAS-FID) объединяет людей**

- А. глухонемых спортсменов

Б. умственно отсталых спортсменов

В. лиц с физическими недостатками

**8. Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников (ISMWFS) является одним из организаторов**

А. Сурдлимпийских игр

Б. Паралимпийских игр

В. Специальной олимпиады

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

**(экзамен)**

### **Вопросы к экзамену**

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
2. Основные задачи адаптивного спорта
3. Система классификации в адаптивном спорте
4. Паралимпийское движение
5. Сурдлимпийское движение
6. Движение Специальной Олимпиады
7. Критерии выделения в группы (классы) в спортивно-медицинской классификации
8. Международные спортивные организации инвалидов
9. Международная спортивная организация инвалидов (для лиц с физическими недостатками) (ISOD)
10. Международная ассоциация спорта и отдыха для спортсменов с церебральным параличом (с нарушением мозговой двигательной системы) (CP-ISRA)
11. Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников (ISMWFS)
12. Международная спортивная ассоциация слепых (IBSA)
13. Международная спортивная федерация для людей с нарушением интеллекта (INAS-FID)
14. Международная спортивная организация Специальной Олимпиады (SOI)
15. Учреждения дополнительного образования спортивной направленности лиц с ограниченными возможностями
16. Общественные организации физкультурно-спортивных объединений инвалидов
17. Соревновательная и развивающая функции адаптивного спорта.
18. Учебно-познавательная и воспитательная функции адаптивного спорта
19. Ценностно-ориентационная и творческая функции адаптивного спорта
20. Функции адаптивного спорта - профилактическая и самовоспитания
21. Престижная и интегративная функции адаптивного спорта
22. Традиционная и нетрадиционная модели состязаний в адаптивном спорте
23. Структура и деятельность спортивно-адаптивного клуба
24. Структура и деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
25. Календарь соревнований по адаптивному спорту.
26. Организация соревнований и спортивных праздников для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями
27. Тренировка в адаптивном спорте
28. Средства, методы, организационные формы спортивно-адаптивной тренировки инвалидов различного возраста и различных нозологических групп (по выбору).
29. Принципы тренировки в адаптивном спорте
30. Паралимпийские игры
31. Сурдлимпийские игры
32. Игры Специальной Олимпиады
33. Адаптивный спорт, как форма жизненной активности – социальной занятости и достижений

34. Адаптивный спорт, как средство комплексной реабилитации инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
35. Роль адаптивного спорта в получении профессионального образования и трудоустройстве лиц с инвалидностью
36. Взаимовлияние двигательного и интеллектуального развития в процессе занятий адаптивным спортом инвалидов (нозологическая группа и возраст - по выбору).
37. Коррекция и развитие познавательной деятельности инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст - по выбору).
38. Коррекция эмоционально-волевой сферы инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст по выбору).
39. Методика развития творческого потенциала детей-инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст – по выбору).
40. Формы интеграции здоровых людей и инвалидов в адаптивном спорте (нозологическая группа и возраст - по выбору).
41. Методы воспитания и стимуляция самовоспитания средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст - по выбору).
42. Развитие физических качеств у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
43. Развитие координационных способностей у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
44. Особенности адаптивного спорта лиц со сложными нарушениями в развитии (сочетанная патология - нарушение интеллекта, ЗПР, ДЦП и др.).
45. Физическая и эмоционально-психическая нагрузка и способы ее регулирования в тренировочных занятиях в адаптивном спорте.
46. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями (нозологическая группа и возраст - по выбору).

### **5.3 Самостоятельная работа обучающегося**

Тематика рефератов к курсу «Адаптивный спорт»

1. Исторический анализ развития адаптивного спорта в мире
2. Развитие адаптивного спорта для различных нозологических групп в нашей стране
3. Развитие адаптивного спорта для различных нозологических групп в мире
4. Спортивные движения инвалидов
5. Развитие адаптивного спорта в Российской Федерации.
6. Спортивно-медицинская классификация в адаптивном спорте
7. Дивизионы соревнований по программе Специальной Олимпиады
8. Отбор спортсменов Специальной Олимпиады на соревнования
9. Основные функции адаптивного спорта
10. Соревнования в адаптивном спорте
11. Деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности инвалидов
12. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте
13. Принципы тренировочного процесса в адаптивном спорте
14. Участие Российских спортсменов в летних Паралимпийских Играх
15. Участие Российских спортсменов в зимних Паралимпийских Играх
16. Участие владимирских спортсменов в Паралимпийских Играх
17. Развитие адаптивного спорта во Владимире и Владимирской области
18. Подготовка, организация и проведение спортивных праздников для лиц с ограниченными возможностями (нозологическая группа и возраст - по выбору)
19. Развитие физических качеств у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).

20. Развитие координационных способностей у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
21. Регулирование физической нагрузки в тренировочных занятиях в адаптивном спорте.
22. Регулирование эмоционально-психической нагрузки в тренировочных занятиях в адаптивном спорте
23. Формирование навыков социального поведения и управления эмоциями в адаптивном спорте (нозологическая группа и возраст - по выбору).

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство  | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ   |
|--|-------------|---|
|  |             | Наличие в электронном каталоге ЭБС  |
| 1. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России: монография. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», 2013. – 185 с.   | 2013        | ISBN 978 -5 - 86229-347-0   |
| 2.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2013 — 479 с.  | 2013        | ISBN 978-5-7695-9526-4.   |
| Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: учеб.пособие/ Э.А. Зюрин и др. ;Владим. гос. ун-т А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 155 с.   | 2019        | ISBN 978-5-9984-0908-0.   |
| Дополнительная литература  |             |   |
| 1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы, оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон.Текстовыеданные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.   | 2012        | ISBN:978-5-9718-0577-9.   |
| 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс]: Документы и методические материалы / Сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общей ред. В.Л. Мутко. - 2-е изд. с измен. идополн. - М. : Спорт, 2015. - 208 с. : ил. -ISBN 978-5-9907239-9-3 | 2015        | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book">http://www.studentlibrary.ru/book</a>                               |
| 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2015 — 479 с.  | 2015        | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book">http://www.studentlibrary.ru/book</a> ISBN 978-5-7695-9526-4. .html |



|   |      |   |
|---|------|---|
| Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2000. 240 с. | 2016 | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html</a> |
|---|------|---|

### **6.2. Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

### **6.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – «Теория и практика физической культуры». Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- сайты спортивных федераций РФ
3. <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
4. <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
5. <http://www.paralymp.ru.roc.ru> — Федерация спорта слепых
6. <http://www.sport.ru/bmsi.ru> - Физкультурно – спортивный клуб инвалидов
7. <http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея
8. <http://www.rusbandy.ru> — Федерация хоккея с мячом
9. <http://www.olympic.ru> Официальный сайт Олимпийского комитета России
10. <http://coa.sportedu.ru> Официальный сайт Центральной олимпийской академии
11. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта РФ

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Для проведения лекций по дисциплине используется мультимедийная аудитория с проектором (ауд. №109, 3-й спортивный корпус).

Для проведения семинарских занятий используется аудитория, оснащенная проектором, для показа презентаций (ауд. №103, 108 - 3-й спортивный корпус и ауд. 3, корпуса №10, оснащенная мультимедийным оборудованием).

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Рабочую программу составил профессор кафедры ТМБОФК  Гадалов А.В.

Рецензент: Директор ГБУ ВО «ЦСП «ШВСМ», кандидат педагогических наук,  
доцент  Логвинов А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК  
протокол № 1 от 30.08.21 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 49.03.01 и 49.03.02

протокол № 1 от 30.08.21 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.