

Целью освоения дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры.

В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует следующие *профессиональные* компетенции:

ПК-1 Способен определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социальной среды; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; владеть методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки

ПК-2 Способен в целях формирования необходимых реабилитанту компенсаций осуществлять подбор необходимого оборудования и технических средств реабилитации; разрабатывать комплексы упражнений, выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний

В рамках дисциплины «ТФСД в АФК» используются следующие технологии формирования компетенций:

Таблица 1 – Технологии и методы формирования компетенции

Группы технологий	Назначение	Виды технологий	Формы и методы
Традиционные технологии	Формирование знаний об ориентировочной основе выполнения деятельности, обобщенных способах и частных методах, приемах, правилах решения практических задач	Традиционная технология (ТТ)	Занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (практические занятия)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ

1. Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом

При работе с теоретическим материалом (в том числе во время лекционных занятий) рекомендуется вести конспектирование учебного материала. На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день. С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи,

восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

- просмотреть конспект лекции сразу после занятий;
- отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

2. Методические рекомендации по подготовке обучающегося к практическим (семинарским) занятиям и работе на них

Целью практических занятий является формирование и отработка практических умений и навыков - учебных или профессиональных, необходимых в последующей профессиональной деятельности обучающихся. Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На практических занятиях магистранты совершенствуют свои умения и навыки в области технологий физкультурно-спортивной деятельности: гимнастики для лиц с ОВЗ, спортивных и подвижных игр, адаптивного туризма и нетрадиционных видов АФК. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, ознакомиться с темой в источниках литературы.

При подготовке к занятиям семинарского типа (практическим занятиям) можно выделить 2 этапа:

- 1-й - организационный,
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать необходимо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна.

3. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы магистрантов и по подготовке к прохождению процедур оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1 Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

В широком смысле под самостоятельной работой понимают совокупность всей самостоятельной деятельности студентов как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и в его отсутствие. Самостоятельная работа может реализовываться:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных и лабораторных работ и др.;
- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Гимнастика для лиц с ОВЗ» предполагает работу с литературой, повторение лекционного материала, выполнение письменных домашних заданий, подготовку к решению тестового задания, закрепление и совершенствование техники упражнений различных видов гимнастики. В помощь студентам предлагается литература и видеоматериалы. Дисциплина заканчивается зачетом с оценкой. Подготовка к сдаче зачета также является самостоятельной работой студента. Основное в подготовке – повторение всего учебного материала дисциплины.

Подготовка к собеседованию предусматривает те же виды деятельности, что и подготовка к практическому (семинарскому занятию). Процедура проведения собеседования предполагает устный ответ студента на один или несколько вопросов преподавателя (в рамках изучаемой темы). Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение.

Критериями оценивания ответа студента на собеседовании выступают:

- правильность ответа по содержанию и его аргументация,
- последовательность и логичность изложения,
- самостоятельность суждений и выводов,
- умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

При изучении дисциплины «ТФСД в АФК» такая форма контроля как собеседование используется при освоении следующих разделов и тем:

Раздел «Адаптивный туризм»

Тема «Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья»

1. Возможности адаптивного спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления и социальной реабилитации инвалидов.
2. Нормативно-правовые документы в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
3. Значение туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Классификация видов туризма, их краткая характеристика.
5. Цели, задачи и функции туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья как форма адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, вид адаптивного спорта.
6. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья.
7. Характеристика современного состояния сферы туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране.

Тема «Обязанности членов туристской группы. Этика общения»

1. Обязанности руководителя похода.
2. Постоянные, временные и дежурные должности.
3. Права и обязанности участников похода.
4. Кодекс путешественника.
5. Этика общения.

Раздел «Нетрадиционные виды АФК»

Тема «Основы нетрадиционных видов и технологий АФК».

1. Основные понятия о «традиционных» и «нетрадиционных» видах физической культуры/
2. Факторы, определяющие становление новых видов АФК.
3. Краткая характеристика и основные задачи экстремальных видов двигательной активности.
4. Краткая характеристика и основные задачи креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности.

Тема «Гимнастика для глаз»

1. Упражнения для шеи и глаз
2. Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников
3. Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову)
4. Метод Бейтса
5. Методика проведения занятия для лиц с нарушениями зрения

Тема «Дыхательная гимнастика»

1. Специальные упражнения для дыхания
2. Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания
3. Упражнения, закалывающие носовое дыхание
4. Правильное дыхание
5. Типы дыхания
6. Дыхательная терапия
7. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
8. Содержание основного комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
9. Сущность дыхания по Бутейко
10. Упражнения дыхательной гимнастики по Бутейко

Тема « Восточные системы оздоровления»

1. Понятие об «акупунктуре». Применение методов акупунктуры в практике АФК
2. Методика выполнения массажа биологически активных точек. Самомассаж
3. «Су-джок» терапия. Её суть и область применения. Методика применения «Су-Джок терапии» в АФК
4. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека. Суть цигун
5. Методика проведения занятия цигун для лиц разного возраста
6. Суть йоги. Йога как система лечения и оздоровления организма человека
7. Адапированная йога «Бодифлекс»
8. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа
9. Методика выполнения хатха-йоги для глаз
10. Йога для детей. Особенности проведения занятий

Тема «Антистрессовая пластическая гимнастика»

1. Применение антистрессовой пластической гимнастики в системе адаптивного физического воспитания и адаптивной двигательной рекреации
2. Суставный массаж

3. Методика организации и проведения антистрессовой пластической гимнастики в АФК

Тема «Танцевально-двигательная терапия»

1. Понятие о двигательной пластике и ритмопластике
2. Применения танцевальной терапии в АФК
3. Использование формокоррекционной ритмопластики и метод лечебной релаксационной пластики в АФК
4. Виды и принципы танцевальной терапии
5. Средства танцевальной терапии
6. Техники работы с «мышечным панцирем»
7. Спонтанный, неструктурированный танец
8. Круговой групповой танец
9. Кинестетическая эмпатия
10. Экспериментирование с движением по системе Р. Лабана и прикосновением

Критерии оценки собеседования

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	При собеседовании обучающийся обстоятельно с достаточной полнотой излагает материал, в соответствии с заданным вопросом; дает правильные формулировки, точные определения понятий и терминов; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом материала.
4	«хорошо»	Обучающийся не в полном (не менее 70%) объеме, но правильно излагает вопрос; допуская 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения понятий и терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом материала.
3	«удовлетворительно»	Обучающийся не в полном (не менее 50 %) объеме, но правильно излагает вопрос; допуская не более 1 существенной ошибки; знает и понимает основные положения данной темы, допуская неточности в формулировке понятий; излагает вопрос недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.
2-1	«неудовлетворительно»	Обучающийся не в полном (менее 50 %) объеме излагает вопрос; допуская существенные ошибки.

3.2 Методические рекомендации по подготовке к тесту

Тестовые задания предусматривают закрепление теоретических знаний, полученных магистрантом во время занятий по данной дисциплине. Их назначение – углубить знания обучающегося по отдельным вопросам, систематизировать полученные знания, выявить умение проверять свои знания в работе с конкретными материалами. Для подготовки к решению теста необходимо повторить материалы лекции и изучить данную тему в рекомендуемых литературных источниках.

Тест. Раздел «Гимнастика для лиц с ОВЗ»
Тема «Характеристика и основные направления аэробики»

1. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

- а) на локальные, региональные и глобальные;*
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;*
- в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.*

2. По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:

- а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные;*
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;*
- в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.*

3. Фазы восстановления общих функций организма;

- а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;*
- б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивно-активное восстановление;*
- в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.*

4. Аэробика классифицируется:

- а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;*
- б) оздоровительная, прикладная, спортивная;*
- в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.*

5. Требования к организации занятий аэробикой аэробики:

- а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.*
- б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;*
- в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.*

6. Структура урока аэробики:

- а) подготовительная, заключительная, основная части;*
- б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;*
- в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.*

7. Задача подготовительной части занятия:

- а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);*
- б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;*
- в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;*

8. Задача основной части урока:

- а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;*

б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организм к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

9. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:

- а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;*
- б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);*
- в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечнососудистую систему.*

10. Целью заключительной части урока является:

- а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;*
- б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;*
- в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.*

11. К основным базовым шагам аэробики относятся:

- а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;*
- б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;*
- в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.*

12. Высокоударные упражнения:

- а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;*
- б) прыжки, бег, танцевальные шаги;*
- в) прыжки, скачки, подскоки.*

13. Разминка содержит упражнения:

- а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;*
- б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;*
- в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.*

14. Вторую заминку составляют упражнения:

- а) низкоударные, медленные, выразительные, плавные, прыжковые;*
- б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;*
- в) высокоударные, высокоинтенсивные.*

15. Требования к командам инструктора:

- а) веселые, громкие, задорные, краткие;*
- б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;*
- в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.*

16. Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:

- а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;*
- б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;*

в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.

17. Утомление при физических нагрузках определяется по:

- а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;
- б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;
- в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.

18. Способы уменьшения травматизма:

- а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;
- б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;
- в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.

19. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:

- а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;
- б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;
- в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

20. Степ-аэробика это:

- а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;
- б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
- в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

21. Преимуществом силового сегмента в фитбол-аэробике является:

- а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

22. Предварительные умения и навыки учителя:

- а) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, уметь показывать упражнения «зеркально», уметь, двигаясь, подсчитывать и подсказывать в такт музыки, иметь достаточную физическую и техническую подготовку, уметь разработать свою программу, уметь подсчитывать пульс;
- б) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, громко командовать, пользоваться музыкальным центром, уверенность в себе, знать основные базовые шаги, иметь достаточную физическую и техническую подготовку.
- в) иметь достаточную физическую и техническую подготовку, командный голос, желание вести занятия.

23. Для аэробной части занятий аэробикой количество музыкальных тактов в одну минуту равно:

- а) 120 – 140 уд./мин.;
- б) 118 – 120 уд./мин.;
- в) 140 – 180 уд./мин.

24. Вербальные команды инструктора:

- а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;
- б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет, показ движения, направление движения;
- в) *прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.*

25. Целевая зона ЧСС - это:

- а) максимальная запланированная ЧСС в мин.;
- б) *допустимые колебания ЧСС в мин.;*
- в) минимальная запланированная ЧСС в мин.

26. Какие данные используют для упрощенного расчета индивидуальной величины нагрузки:

- а) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст;
- б) возраст, величина ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС;
- в) *максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст.*

27. Для увеличения нагрузки необходимо:

- а) *использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;*
- б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;
- в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.

Тест

**Раздел «Подвижные и спортивные игры в адаптивной физической культуре»
Тема «Подбор и моделирование игр в адаптивном физическом воспитании»**

1. По углам площадки можно поставить:

- А) стулья
- Б) флажки
- В) палочки

2. В скольких метрах намечаются линии границ от забора, стены или других предметов?

- А) не ближе 3 м
- Б) не ближе 2 м.
- В) не ближе 4 м

3. Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить...

- А) что бы все были в форме.
- Б) что бы все пришли на занятие.
- В) чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

4. Простую разметку можно сделать:

- А) после объяснения правил игры
- Б) во время игры
- В) одновременно с объяснением правил игры или до ее начала

5. К инвентарю относится...

- А) флажки, мячи различных размеров, обручи.
- Б) цветные повязки или жилетки.
- В) палки, булавы или кегли, скакалки.
- Г) все перечисленное.

6. Инвентарь должен быть

- А) полезным
- Б) ярким, заметным в игре
- В) прочным и компактным

7. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п. ?

- А) да
- Б) нет

8. Когда участники получают инвентарь или расставляют его на площадке?

- А) после проведенной игры;
- Б) после того как руководитель объяснит им правила игры
- В) непосредственно перед игрой

9. Наилучшее покрытие для площадки на улице?

- А) травяное
- Б) грунт
- В) песок

10. По технике безопасности инвентарь должен быть...

- А) исправен
- Б) проверяется каждый раз перед использованием
- В) исправен и проверяется каждый раз перед использованием
- Г) ярким и красивым

Тема «Спортивные игры для лиц с поражением интеллекта»

1. Как называется хоккей на полу?

- А. роллингбол
- Б. флорбол
- В. голбол
- Г. шоудаун

2. В какой стране зародился хоккей на полу?

- А. Россия
- Б. Финляндия
- В. США
- Г. Греция

3. В каком году появляется первая национальная ассоциация хоккея на полу?

- А. 2005
- Б. 1981
- В. 1960
- Г. 2000

4. Диаметр шайбы для хоккея на полу составляет

- А. 40 см

Б. 20 см

В. 10см

Г. 5 см

5. Количество игроков на поле в хоккее на полу

А. 7

Б.8

В.6

Г.3

6. Применяется ли принцип дивизионирования в хоккее на полу?

А. да

Б. нет

7. Продолжительность игры составляет..

А. три периода по десять минут

Б. три периода по девять минут

В. три периода по восемь минут

Г. два периода по девять минут

8. Кто несет ответственность за поведение команды до, во время и после игры?

А. спортсмены

Б. судьи

В. сопровождающие

Г. главный тренер

9. Относится ли драка во время игры в хоккей к значительным нарушениям?

А. да

Б. нет

10. Применяется ли в хоккее на полу программа «Объединенный спорт»?

А. нет

Б. да

Критерии оценки тестового контроля знаний

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
10-9	«отлично»	81-100% правильных ответов
8-7	«хорошо»	71-80% правильных ответов
6-5	«удовлетворительно»	56-70% правильных ответов
4-1	«неудовлетворительно»	55% и менее правильных ответов

3.3 Методические рекомендации по подготовке к сдаче практического зачета (оценка практических умений и навыков, связанных с демонстрацией комплекса физических упражнений)

В ходе практических занятий магистранты демонстрируют комплексы упражнений, игр, двигательных действий по разным видам технологий физкультурно-спортивной деятельности. При подготовке комплекса необходимо пользоваться рекомендуемой литературой, возможно использование видеоматериалов. Магистранты составляют комплексы на основе знаний, практических умений и навыков, полученных на занятиях. Такая форма контроля предусматривается при изучении следующих разделов и тем:

Раздел «Гимнастика для лиц с ОВЗ»

Тема «Характеристика и основные направления аэробики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

Демонстрация студентами контрольной комбинации базовых шагов, используемых в аэробике. Проведение студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки».

Тема «Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре»

Проведение студентами комплексов упражнений фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики.

Тема «Методика занятий стретчингом для лиц с ОВЗ»

Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Проведение комплексов игрового и парного стретчинга.

Тема «Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Раздел «Адаптивный туризм»

Тема «Организация туристского быта»

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Типы костров. Решение ситуационных задач.

Тема «Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

Составление плана подготовки похода: цели похода, тип похода, район, разработка маршрута, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Разработка положения о туристском слете для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения туристского слета. Организация и проведение турслета для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Учебно-тренировочный поход.

Критерии оценки практических умений и навыков, связанных с демонстрацией комплекса физических упражнений (практический зачет)

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
10-9	«отлично»	Работа выполнена полностью и правильно. Демонстрация практических умений осуществлена по плану с учетом техники безопасности на занятии и правил работы с используемым оборудованием. Проявлены организационные умения, поддерживается дисциплина на занятии. Грамотно составлен комплекс упражнений. Студент хорошо владеет техникой упражнений, методами показа и объяснения.

8-7	«хорошо»	Работа выполнена правильно, но при этом занятие (или его часть) проведено не полностью или допущены несущественные ошибки в работе с заявленным контингентом занимающихся.
6-5	«удовлетворительно»	Работа выполнена правильно не менее чем наполовину или допущена существенная ошибка в ходе объяснения учебного материала, демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности на занятии, которая исправляется по требованию педагога.
4-1	«неудовлетворительно»	Допущены две (и более) существенные ошибки в ходе проведения занятия или его части, в объяснении, в демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием, которые студент не может исправить даже по требованию преподавателя. Работа не выполнена, у обучающегося отсутствуют практические умения.

3.4 Методические рекомендации по подготовке конспекта занятия

При подготовке к практическим занятиям и демонстрации комплексов упражнений обучающиеся составляют конспект занятия. Конспект занятия оформляется в таблице по образцу. В конспекте используется общепринятая гимнастическая терминология, упражнения записываются кратко, без лишних слов. Названия исходных положений должны быть общепринятыми. При описании упражнения сначала указываются движения ногами, а затем руками. ОМУ пишутся строго напротив того движения, к которому оно относится. Дозировка каждого упражнения в сумме должна соответствовать общей продолжительности занятия. Конспекты занятий составляются по темам *«Характеристика и основные направления аэробики для лиц с ОВЗ»*, *«Фитбол-аэробика в АФК»*, *«Методика занятий стретчингом для лиц с ОВЗ»*, *«Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с ОВЗ»*.

Образец конспекта упражнений

Задачи:

1. Способствовать развитию...
2. Укреплять....
3. Воспитывать....

Продолжительность:

Контингент:

Место проведения:

Инвентарь:

Составил: студент (ка) Ф.И.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
1.	И.п. – 1 – 2 – 3 – 4 –	Кол-во раз	<i>указания по технике выполнения, на что обращать внимание во время выполнения упражнения,</i>
2.	И.П. –		
...	...		
10.			

Критерии оценки конспекта занятия (комплекса упражнений)

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Конспект составлен верно. Средства, указанные в конспекте, соответствуют задачам занятия. Конспект оформлен в соответствии с образцом.
4	«хорошо»	Конспект составлен верно. Содержание конспекта соответствует задачам занятия. Имеются недочеты в оформлении.
3	«удовлетворительно»	Конспект составлен с ошибками. Есть замечания по содержанию конспекта и его оформлению.
2-1	«неудовлетворительно»	Конспект составлен не верно. Содержание конспекта не соответствует задачам занятия.

3.5 Методические рекомендации по составлению плана-конспекта подвижной игры

При подготовке к проведению подвижных игр обучающиеся составляют конспект игры. В конспекте указываются:

Название игры.

1. Возраст.

2. Педагогические задачи урока:

- образовательные: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, л\а, с\и, лыжами.

- воспитательные: воспитание морально-волевых (смелости, честности, дисциплинированности, воли к победе, упорства, чувства товарищества, ответственности за команду).

- оздоровительные: содействие нормальному формированию и развитию организма учащихся, укреплению их здоровья, укреплению опорно-двигательного аппарата, мышц нижних конечностей верхнего плечевого пояса, улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координационных способностей, выносливости).

4. Инвентарь.

План-конспект игры составляется по теме *«Подвижные игры для детей с ОВЗ» (раздел «Подвижные и спортивные игры»)*.

Таблица – План-конспект игры

Описание игры	дозировка	Организационно – методические указания
- схематичное изображение игры	- общее время игры	-как выбираю водящего, делю на команды
- ход игры	- перестроение в и. п.	- команды для построения
-система определения победителей	- рассказ игры	- как и что показываю в ходе рассказа игры
- правила	- проведение игры	- « какие есть вопросы?»
	- подведение итогов игры	- какие замечания делаю
		- типичные ошибки
		- как сужу
		- как заканчиваю игру

Критерии оценки конспекта

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Конспект составлен верно. Средства, указанные в конспекте, соответствуют задачам занятия. Конспект оформлен в соответствии с образцом.
4	«хорошо»	Конспект составлен верно. Содержание конспекта соответствует задачам занятия. Имеются недочеты в оформлении.
3	«удовлетворительно»	Конспект составлен с ошибками. Есть замечания по содержанию конспекта и его оформлению.
2-1	«неудовлетворительно»	Конспект составлен не верно. Содержание конспекта не соответствует задачам занятия.

3.6 Методические рекомендации по подготовке презентации

Презентация (от английского слова – представление) – документ или информационный продукт (как сочетание текста, гипертекстовых ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда), предназначенный для представления аудитории полноценной информации об объекте презентации в удобной форме.

Цель презентации как формы контроля – оценить степень владения работы с информацией, использования приемов и методов её обработки и передачи.

Подготовка и создание презентации осуществляется студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

Рекомендуемый алгоритм работы по созданию презентации:

- изучить материалы темы, работая с основной и дополнительной литературой;
- структурировать информацию, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить на слайде;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Как правило, объём презентации устанавливается исходя из объёмов учебной информации, необходимой для передачи слушателям (рекомендуется осуществлять расчёт временных затрат исходя из равенства: 1 слайд \approx 40 секунд), однако целесообразно в структуру презентации включить следующие слайды:

- титульный слайд с названием темы и автором-исполнителем;
- содержание (в том случае, если есть необходимость структурировать информацию в определённые блоки, либо объём информации велик);
- цель и задачи проводимой работы;
- ход и результаты (основная полученная информация) исследования;
- выводы;
- список использованных источников.

При работе над созданием презентации следует придерживаться следующих рекомендаций:

Не рекомендуется:

- перегружать слайд текстовой информацией;
- использовать блоки сплошного текста;

- использовать анимационные и текстовые возможности, которые будут отвлекать от содержания презентации;
- в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
- использовать переносы слов;
- использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков.

Рекомендуется:

- единая стилистика оформления всех слайдов презентации;
- максимум трёхцветная компоновка слайда (фон, текст, заголовок);
- сжатость и краткость изложения при максимальной информативности текста;
- комфортная для восприятия текстовая информация (размер шрифта для заголовков – не менее 24, для основного текста – не менее 18);
- использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
- горизонтальное расположение текстовой информации;
- использование табличного формата предъявления материала;
- основную идею абзаца располагать в самом начале – в первой строке абзаца;
- использование такой компоновки слайда, при котором на слайде только заголовок, изображение (фотография, рисунок, диаграмма, схема, таблица и т.п.) и подпись к ней.

После создания презентации и её оформления, рекомендуется отрепетировать её показ и своё выступление.

3.7 Методические рекомендации по подготовке доклада (сообщения)

Подготовка доклада (сообщения) – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на практическом (семинарском) занятии.

Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам.

Доклад (сообщение) отличается от рефератов не только объёмом информации, но и её характером – они дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами.

Чаще всего доклад (сообщение) оформляется письменно и/или включает элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию, презентации).

Рекомендуемое время на озвучивание доклада (сообщения) – до 10 минут.

При подготовке доклада (сообщения) целесообразно придерживаться следующего алгоритма работы:

- уточнить и сформулировать тему доклада и его содержание;
- подобрать необходимую литературу (для более полного получения информации рекомендуется использовать несколько источников);
- тщательно изучить отобранный теоретический материал (рекомендуется работать с карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения, и уточняя неясные термины и понятия);
- составить план доклада (сообщения);
- написать текст доклада (сообщения) (при необходимости сопроводить его рисунками и схемами);
- составить список литературы, которой пользовались при подготовке доклада (сообщения).
- прочитать написанный текст и постараться его пересказать, выбирая самое основное, подтверждая его фактами и/или примерами из жизни или практики профессиональной деятельности (особо важные места доклада (сообщения) стараться выделять паузой или интонацией);

– при необходимости (при наличии соответствующего требования преподавателя) оформить доклад и/или необходимые элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию, презентации).

Примерный перечень тем докладов по разделу «Нетрадиционные виды АФК»

1. Организация и проведение тренингов по психогимнастике (нозологическая группа, возраст, вид адаптивной физической культуры по выбору студента).
2. Антистрессовая пластическая гимнастика и ее использование в адаптивной физической культуре.
3. Двигательная пластика в адаптивной физической культуре.
4. Танцевальные телесно-ориентированные практики. Выбор темы. Организация и проведение тренинга.
5. Система хатха-йоги. Терапевтические эффекты асан.
6. Методика освоения цигун. Применение цигун в адаптивной физической культуре.
7. Даосская дыхательная гимнастика.
8. "Су-Джок терапия" в адаптивной физической культуре.
9. Методика обучения и применения дыхательной гимнастики (авторская методика и области ее применения по выбору студента).
10. Методика коррекции и профилактики нарушений функций зрительного анализатора (авторская методика и области ее применения по выбору студента).
11. Ментальный тренинг как метод психической тренировки в адаптивном спорте.
12. Использование метода формокоррекционной ритмопластики в адаптивной физической культуре.
13. Метод лечебной релаксационной пластики (РЛП) в адаптивной физической культуре.
14. Методика применения системы психосоматической саморегуляции. Оздоровительная система М. Норбекова.
15. Арт-терапия и ее использование в адаптивной физической культуре.
16. Иппотерапия - метод реабилитации и социальной адаптации лиц, имеющих ограниченные возможности.

Критерии оценивания доклада

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	В ходе публичного выступления на темы, связанные с изучаемой дисциплиной в соответствии с требованиями программы по определенному разделу (теме, проблеме и т.п.) обучающийся демонстрирует владение научным или специальным аппаратом, показывает владение специальной терминологией определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Качество доклада производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом и прекрасно в нем ориентируется. На вопросы дает полный, развернутый ответ. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Выводы полностью характеризуют проделанную работу.
4	«хорошо»	Доклад обучающегося соответствует заявленной теме, четко выстроен, сопровождается хорошо оформленным демонстрационным материалом, но есть неточности. Отвечает на вопросы, использует общенаучные и специальные термины. Выводы сформулированы нечетко.
3	«удовлетворите»	Обучающийся рассказывает содержание своего доклада, но не объясняется суть работы. Логика и последовательность изложения имеют

	льно», пороговый уровень	нарушения. Представленный демонстрационный материал не используется докладчиком или оформлен плохо, неграмотно. В ходе доклада показано владение базовым аппаратом заявленной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы, однако, обучающийся не может ответить на большинство вопросов. Выводы имеются, но не доказаны.
0	«неудовлетворительно»	Доклад зачитывается. Изложение учебного материала неполное, не соответствует заявленной теме. Наблюдается отсутствие демонстрационного материала. Обучающийся не может четко ответить на вопросы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. В ответе отсутствуют выводы.

3.8 Методические рекомендации по подготовке к зачету

На зачете определяется качество и объем усвоенных магистрантами знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения. Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины. Если, готовясь к зачету, студент испытывает затруднения, необходимо обращаться за советом к преподавателю. Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра. Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у обучающегося система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего магистра, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки. При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы единую систему, увидеть перспективы ее развития. Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться магистрантом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет обучающемуся самостоятельно перепроверить усвоение материала.

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-сост. О.Э. Евсева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсева С.П. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: Учебно-методическое пособие. – СПб., 2007. – 106с.
3. Зорина Т.С., Наумова Е.В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Электронный ресурс]. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
4. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. – гриф. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. Льюк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие [Электронный ресурс]. – гриф УМО. – СПб., 2010. – 140 с.
9. Медведева Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2014. – 221 с.
10. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160с.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 348с.
12. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 1999.–80 с.
13. Робинсон Л. и др. Пилатес – управление телом: практич. пособие. – М.: Издательство «Попурри», 2005. – 272 с.
14. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
15. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
16. Федотов Ю.Н. Туризм (общий курс): уч.-метод. пособие / Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев. [Электронный ресурс]. – СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 139 с.
17. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224с.
18. Шихин К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.