

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.03.2024 14:51:28
Уникальный прогамма-код:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по дисциплине
«Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры»**

Для обучающихся по направлению подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Профиль: «Физическая реабилитация»

Разработчик:
Попова А.И., к.п.н.,
доцент

Рассмотрено на
заседании кафедры
АФКиОТ
Протокол от «06» мая
2020 г. № 12

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ

Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом

При работе с теоретическим материалом (в том числе во время лекционных занятий) рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых впоследствии возможно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Уточняющие вопросы преподавателю рекомендуется задавать как во время самой лекции, так и по её окончании, в том числе в часы консультаций.

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.

Методические рекомендации по подготовке студента к лекционным занятиям

Лекция - вид учебного занятия, в ходе которого преподаватель в живом взаимодействии со студентами раскрывает систему представлений о том или ином предмете, явлении, помогая слушателям осмыслить проблему и прийти к определенному выводу. Как правило, содержание лекции представляет собой интегрированную научную информацию, преломленную в свете изучаемой проблемы.

Во время лекции студент должен работать в полную меру своих возможностей, обращать внимание не только на интересный, яркий материал, но в равной мере, на «сухие» факты, формулы, определения.

В ходе лекционного занятия необходимо вести конспектирование учебного материала; выделять положения, термины, значение которых осталось непонятными; записывать возникшие вопросы и задать их преподавателю по ходу лекции сразу же после окончания занятия.

Необходимо помнить, что на лекции происходит первоначальное восприятие и осмысление учебного материала, научной информации. Понимание достигается в результате последующей работы над содержанием лекции и другими источниками знаний по данной проблеме.

Повторную работу над конспектом лекции желательно проводить в тот же день. Это позволит наиболее полно восстановить положения, пропущенные или неточно записанные в ходе лекции, лучше понять общую идею, главные аспекты.

Методические рекомендации по подготовке студента к практическим (семинарским) занятиям и работе на них

Основу дисциплины составляют практические занятия, включающие освоение теоретического и практического материала, выполнение упражнений различной направленности, практико-ориентированных заданий с учетом специфики избранного вида спорта. В процессе изучения дисциплины, особенно на практических занятиях следует прислушиваться ко всем рекомендациям, которые дает преподаватель, и стараться следовать им.

В процессе практического занятия согласно рабочей программы дисциплины, студенты выполняют практические задания под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Выполнение студентами практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление теоретических знаний;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности;
- развитие аналитических, проектировочных, конструктивных умений;
- выработку самостоятельности, ответственности, точности и творческой инициативы.

Содержание практических занятий является решением разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ производственных ситуаций, решение ситуационных производственных задач, выполнение профессиональных функций в деловых играх, моделирование ситуаций из практики ИВС и т.п.), работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками, составление проектной, плановой и другой документации, в том числе, специальных документов и др.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем будут закрепляться в процессе выполнения курсовой работы, прохождения практики.

В процессе практических занятий студенты выполняют различные задания, работы. Практические работы могут носить репродуктивный, частично - поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировок), контрольные вопросы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не задан порядок выполнения необходимых действий, от студентов требуется самостоятельный подбор необходимого оснащения, выбор способов выполнения работы, инструктивной и справочной литературы.

Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Основными этапами практического занятия являются:

- проверка знаний студентов – их теоретической подготовленности к занятию;
- инструктаж, проводимый преподавателем;
- выполнение заданий, работ, упражнений, решение задач;
- последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями.

В конце каждого практического занятия дается задание для самостоятельной работы студента; ставятся учебные задачи на следующее занятие.

Поскольку работа на практических занятиях предполагает применение полученных знаний и умений на практике, необходимо внимательно выполнять требования техники безопасности и инструкции, данные преподавателем в начале занятия.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Задачи СРС:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретической подготовки;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов;
- творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых

и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Основными формами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий);
- овладения студентами навыками моделирования практических ситуаций избранного вида спорта;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- углубленный анализ научно-методической литературы (подготовка рецензий, аннотаций на статью, пособие и др.);
- выполнение заданий по сбору материала во время практики;
- овладение студентами конкретных учебных модулей, вынесенных на самостоятельное изучение;
- подбор материала, который может быть использован для написания рефератов, курсовых и квалификационных работ;
- подготовка презентаций;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры);
- анализ деловых ситуаций (мини-кейсов).

Самостоятельная работа студента является одной из важнейших составляющих учебного процесса, в ходе которой происходит формирование навыков, умений и знаний и в дальнейшем обеспечивается усвоение студентом приемов познавательной деятельности, интерес к творческой работе и, в конечном итоге, способность решать задачи самостоятельно.

Для того чтобы самостоятельная работа студента была эффективной, необходимо выполнить ряд условий, к которым можно отнести следующие:

1. Обеспечение правильного сочетания объемной аудиторной и самостоятельной работы.
2. Методически правильная организация работы студента в аудитории и внеаудиторная самостоятельная работа.
3. Обеспечение студента необходимыми методическими и учебными материалами.
4. Контроль за ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за ее качественное выполнение.

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных заданий

1. Выполнять внеаудиторное задание лучше в день его получения, а накануне занятия повторить его.
2. Для успешного выполнения задания нужно создать условия, которые отвечают требованиям гигиены умственного труда: удобное место, достаточное освещение, тишина, перерывы, необходимое оборудование.
3. Начинать выполнять задание нужно с его осмысления: определить цель, содержание, степень новизны, уровень усвоения, объем, сроки, этапы и приемы выполнения. Заранее спланировать и соблюдать затем последовательность действий. Познакомиться с алгоритмом и эталоном выполнения задания.
4. Изучить вначале теоретическую основу задания (закон, правило, первоисточник и др.), а затем приниматься за письменную работу или другие практические действия.
5. Стараться выполнять задание самостоятельно, применяя знания и умения, усвоенные ранее.
6. Определить свой оптимальный ритм работы.
7. Помнить, что точное следование рекомендациям научной организации учебного труда экономит время, способствует достижению наилучших результатов.

Методические рекомендации по написанию конспекта

Написание конспекта – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект - это письменное изложение основного содержания текста с выделением наиболее значимых и интересных положений.

При подготовке и составлении конспекта рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

- познакомиться с текстом информации, которую необходимо законспектировать;
- выделить опорные точки текста, главные факты, выводы, идеи, ключевые понятия выписать их;
- определить последовательность изложения информации;
- составить план конспекта в виде схемы;
- начать запись конспекта с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания);
- осуществить запись по абзацам, сопровождая основные мысли примерами, таблицами;
- выделить особо значимые места конспекта цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Методические рекомендации по составлению планов

1. Внимательно прочитать текст.
2. Разделить текст на логически законченные части, выделить в каждой из них главную мысль.
3. Озаглавить части.
4. В каждой части выделить несколько положений, развивающих главную мысль.

Методические рекомендации по работе с учебником

1. Прочитать весь текст, составить целостное представление об изложенных в нем событиях, явлениях. Внимательно рассмотреть карты, схемы, чертежи, таблицы и другие иллюстрации.

2. Обратит внимание на выделенные в тексте новые понятия. Формулировки законов, обобщения, выводы, основные факты, хронологию.

3. Составить развернутый план, это поможет в осмыслении научной информации.

4. Вспомнить, что изучалось ранее по данной тематике. Иногда необходимо восстановить в памяти базовые положения, принципы, законы, понятия.

5. Постараться связать учебную информацию с современностью, определить значение новых знаний для будущей профессиональной деятельности.

6. В случае необходимости обратиться к тематическим словарям, предметным и географическим указателям, энциклопедиям. Выписать новые понятия, термины иностранного происхождения, произнести их вслух.

7. Проверить, как усвоен новый материал, пересказать его, пользуясь планом, затем без него.

8. Подготовить ответы на вопросы и задания, которые помещены в конце параграфа, главы.

9. Выполнить задания, предложенные преподавателем.

Методические указания для обучающихся по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Для повышения объективности оценки собеседование может проводиться группой преподавателей/экспертов.

Критерии оценки результатов собеседования зависят от того, каковы цели поставлены перед ним и, соответственно, бывают разных видов:

- индивидуальное (проводит преподаватель)
- групповое (проводит группа экспертов);
- ориентировано на оценку знаний
- ситуационное, построенное по принципу решения ситуаций.

Раздел 1. Основы нетрадиционных видов и технологий АФК

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

Раздел 2. 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

Раздел 3. 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

Раздел 4. 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. Адаптивная 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

Раздел 5. 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

Раздел 6. 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

Цели проведения собеседования определяют и критерии оценки его результатов, некоторые из которых приведены в таблице.

Цель собеседования: оценка	Критерии оценки результатов
- усвоения знаний	- глубина, прочность, систематичность знаний
- умений применять знания	- адекватность применяемых знаний ситуации - рациональность используемых подходов
-сформированности профессионально-значимых личностных качеств	- степень проявления необходимых качеств
-сформированности системы ценностей/отношений	- степень значимости определенных ценностей - проявленное отношение к определенным объектам, ситуациям
- коммуникативных умений	- умение поддерживать и активизировать беседу, - корректное поведение и др.

Критерии оценивания собеседования

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
30	«отлично»	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 обучающимся материала.
22,5	«хорошо»	Неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание. При изложении были допущены 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 обучающимся материала.
15	«удовлетворительно»	Неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание. При изложении допущена 1 существенная ошибка. Знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий. Излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно. Затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.
0	«неудовлетворительно»	Неполно (менее 50 % от полного) изложено задание; при изложении были допущены существенные ошибки.

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.

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

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
10	«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.
7,5	«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.
5	«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся рассказывает содержание своего доклада, но не объясняется суть работы. Логика и последовательность изложения имеют 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.

Методические рекомендации по разбору конкретных ситуаций

Во время проведения занятий семинарского типа (практических занятий) к обсуждению обучающимся предлагаются ситуации, практические задания или ситуационные задачи для совместного их решения. Задания соответствуют теме учебного занятия.

Примерные ситуации и задания:

Раздел 2. Гимнастика для глаз

1. Предложите 3-4 упражнения для шеи и глаз
2. Продемонстрируйте методику выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников
3. Приведите комплекс гимнастических упражнений для глаз (по Е.Е. Сомову)
4. Проанализируйте метод Бейтса. В чем его основные особенности?
5. Проведите часть занятия по физической культуре для лиц с нарушениями зрения

Раздел 3. Дыхательная гимнастика

1. Предложите специальные упражнения для дыхания
2. Предложите элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания
3. Предложите упражнения, закаливающие носовое дыхание
4. Обучите правильному дыханию
5. Обучите типам дыхания
6. Проведите комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
7. Предложите упражнения дыхательной гимнастики по Бутейко для детей 8-10 лет

Раздел 4. Восточные системы оздоровления

1. Проведите массаж биологически активных точек. Самомассаж
2. Методика применения «Су-Джок терапии» в АФК
3. Методика проведения занятия цигун для лиц разного возраста
4. Разработайте комплекс упражнений «Бодифлекс»
5. Предложите асаны в положении стоя, сидя, лежа для лиц зрелого возраста
6. Выполните упражнения хатха-йоги для глаз
7. Йога для детей. Проведите комплекс асан для детей.

Раздел 5. Антистрессовая пластическая гимнастика

1. Поясните особенности применения антистрессовой пластической гимнастики в системе адаптивного физического воспитания и адаптивной двигательной рекреации
2. Проведите процедуру суставного массажа
3. Проведите комплекс антистрессовой пластической гимнастики

Раздел 6. Танцевально-двигательная терапия

1. Использование формокоррекционной ритмопластики и метод лечебной релаксационной пластики в АФК
2. Предложите средства танцевальной терапии
3. Проведите обучение технике работы с «мышечным панцирем».
4. Проведите спонтанный, неструктурированный танец
5. Предложите круговой групповой танец

Методические указания для обучающихся по подготовке к зачету

Изучение темы завершается зачетом (в соответствии с учебным планом образовательной программы).

Зачет как форма промежуточного контроля и организации обучения служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков.

Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя, в объеме учебной программы. Преподаватель вправе задать дополнительные вопросы, помогающие выяснить степень знаний обучающегося в пределах учебного материала, вынесенного на зачет.

По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение процесса обучения;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения зачета).

Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.

Зачет в письменной форме проводится по билетам/тестам, охватывающим весь пройденный по данной теме материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета/теста обучающемуся дается 30 минут с момента получения им билета/теста.

Результаты зачета объявляются обучающемуся после проверки ответов.

Порядок и критерии оценки знаний обучающихся при проведении зачета

Результаты сдачи зачета оцениваются отметками «зачтено» и проставляются в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

Обучающийся, получивший оценку «не зачтено» и не сдавший зачет, допускается к повторной сдаче после дополнительной самостоятельной подготовки.