

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



*Кафедра теории и методики физической культуры и педагогики*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Адаптивная физическая культура»

образовательной программы по направлению подготовки  
49.03.04 Спорт

по профилю подготовки – *Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании*

квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель.

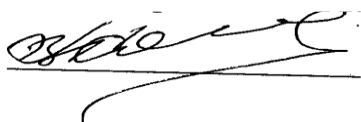
Форма обучения очная

Автор-разработчик:

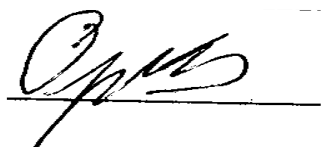
Прянишникова Ольга Альфонсовна, кандидат биологических наук, доцент  
кафедры теории и методики физической культуры и педагогики

Великие Луки 2021

**Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и педагогики  
Копеев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент**



**Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:  
Орлова Виолетта Викторовна**



**Рецензенты:**

Богданова Светлана Вячеславовна кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и педагогики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК».

Снегова Елена Сергеевна кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия».

## РЕЦЕНЗИЯ

**на фонд оценочных средств по дисциплине «Адаптивная физическая культура»  
по направлению подготовки 49.03.04 Спорт ФГБОУ ВО «Великолукская  
государственная академия физической культуры и спорта»**

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения – этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачету, перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачете, перечень практических заданий. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании). Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к зачету состоит из 60 пунктов, а перечень практических навыков - из 30 заданий. Вопросы к зачету и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике, дисциплины. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

**Рецензент:**

**Снегова Елена Сергеевна**, кандидат педагогических наук. Доцент кафедры социально – гуманитарных и естественно – научных дисциплин ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»

 (подпись)

Подпись к.п.н., кафедры социально-гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин Снеговой Е.С. удостоверяю.

Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО

«Великолукская государственная сельскохозяйственная  
академия»

  
Носова О.А.

## РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Адаптивная физическая культура»  
по направлению подготовки 49.03.04 Спорт ФГБОУ ВО «Великолукская  
государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения – этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачету, перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачете, перечень практических заданий. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании). Проведенный анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к зачету состоит из 60 пунктов, а перечень практических навыков - из 30 заданий. Вопросы к зачету и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике, дисциплины. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (профиль – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

**Рецензент:**

**Богданова Светлана Вячеславовна**, кандидат педагогических наук /доцент кафедры теории и методики физической культуры и педагогики

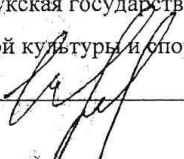


Богданова С.В.

Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО

«Великолукская государственная академия

физической культуры и спорта»



Попланова И.Г.

26 января 2022

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| АННОТАЦИЯ.....                                                                                                                                                                          | 7  |
| 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....                                                                                                                                              | 7  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ....                                                                                                                          | 10 |
| 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....                                                                                                                                         | 11 |
| 3.1. Очная форма обучения .....                                                                                                                                                         | 11 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                                           | 12 |
| 4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....                                                                              | 12 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....                                                                                               | 32 |
| 5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося .....                                                                                    | 32 |
| 5.1.1. Очная форма обучения.....                                                                                                                                                        | 32 |
| 5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....                                                                                                            | 51 |
| 5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося .....                                                                                                                          | 52 |
| 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....                                                                                                                 | 55 |
| 6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины .....                                                                                                    | 55 |
| 6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности .....                                                                                                              | 56 |
| 6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности .....                                                                           | 56 |
| 6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 57 |
| 6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания.....                                                                                                | 57 |
| 6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения .....                                                                              | 58 |
| 6.4.3. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности .....                                                                                          | 60 |
| 6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации .....                                                                                                                           | 62 |
| 6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации .....                         | 67 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                    | 68 |
| 7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....                                                                                                                                | 68 |
| 7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....                                                                                                                                         | 68 |
| 7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....                                                                                                                                   | 69 |
| 7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» .....                                                                                                             | 69 |
| 7.3. Программное обеспечение .....                                                                                                                                                      | 70 |
| 7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....                                                                                                             | 70 |
| 7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....                                                                                | 70 |
| 7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК») .....                                     | 70 |
| 7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа .....                                                                        | 71 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                  | 71 |
| 9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине .....                                                                                     | 71 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 9.1. Очная форма обучения .....                                                  | 71  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №1 .....                                                              | 74  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №2 .....                                                              | 80  |
| Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.... | 80  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №3 .....                                                              | 83  |
| Тексты/конспекты лекций .....                                                    | 83  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №4 .....                                                              | 83  |
| Электронный образовательный ресурс .....                                         | 114 |

## АННОТАЦИЯ

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

| Компетенция                                                                                          | Код профессионального стандарта, код трудовой функции (при наличии) и наименование трудовой функции, соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (код 05.012) | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах. | А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.                                                                                                              | <b>УК-9.1. Знает:</b> понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального |

|  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>А/03.6Проведение занятий физической культурой и спортом</p> | <p>государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта.</p> <p>Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.</p> <p><b>УК-9.2. Умеет:</b> планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</p> <p><i>Разрабатывать:</i> программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией;</p> |
|--|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых.</p> <p>Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.</p> <p><b>УК-9.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности:</b> взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><i>Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</i></p> <p><i>Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.</i></p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части Блока 1. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (4 семестр) при обучении на очной форме Вид промежуточной аттестации: зачет.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Не реализуются в форме практической подготовки.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

#### 3.1. Очная форма обучения

| <i>Вид учебной работы</i>                                                          |                                               | <i>Всего часов</i> | <i>Семестры</i> |   |   |             |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------|---|---|-------------|---|---|---|---|
|                                                                                    |                                               |                    | 1               | 2 | 3 | 4           | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>                             |                                               | <b>54*</b>         | -               | - | - | <b>54</b>   | - | - | - | - |
| <i>В том числе:</i>                                                                |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Лекции</i>                                                                      |                                               | <b>16</b>          | -               | - | - | <b>16</b>   | - | - | - | - |
| <i>Семинарские занятия</i>                                                         |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Практические занятия</i>                                                        | <i>всего</i>                                  | <b>38</b>          | -               | - | - | <b>38</b>   | - | - | - | - |
|                                                                                    | <i>из них в форме практической подготовки</i> | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Лабораторные работы</i>                                                         |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Промежуточная аттестация ( экзамен)</i>                                         |                                               | <i>Зач.</i>        | -               | - | - | <i>Зач.</i> | - | - | - | - |
| <i>Самостоятельная работа обучающегося</i>                                         |                                               | <b>90</b>          | -               | - | - | <b>90</b>   | - | - | - | - |
| <i>В том числе:</i>                                                                |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Курсовая работа</i>                                                             |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Расчётно-графические работы</i>                                                 |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Рефераты</i>                                                                    |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Письменные самостоятельные работы</i>                                           |                                               | -                  | -               | - | - | -           | - | - | - | - |
| <i>Изучение теоретического материала</i>                                           |                                               | <b>50</b>          | -               | - | - | <b>50</b>   | - | - | - | - |
| <i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i> |                                               | <b>30</b>          | -               | - | - | <b>30</b>   | - | - | - | - |

|                                              |                         |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
|----------------------------------------------|-------------------------|------------|---|---|---|------------|---|---|---|---|
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i> |                         | 10         | - | - | - | 10         | - | - | - | - |
| <b>Общая трудоемкость</b>                    | <b>часы</b>             | <b>144</b> | - | - | - | <b>144</b> | - | - | - | - |
|                                              | <b>зачетные единицы</b> | <b>4</b>   | - | - | - | <b>4</b>   | - | - | - | - |

*\*Из 54 часов – 54 в активной и интерактивной формах.*

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

| № п/п                  | Тема или раздел                                                                  | Лекции    | Семинарские занятия | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа обучающихся | Всего часов |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|-------------|
| 1                      | Введение в теорию адаптивной физической культуры.                                | 2         | -                   | 4                    | —                   | 10                                 | 16          |
| 2                      | Общие основы теории и методики адаптивной физической культуры.                   | 4         | -                   | 10                   | —                   | 26                                 | 40          |
| 3                      | Адаптивная физическая культура человека в различные периоды возрастного развития | 10        | -                   | 24                   | —                   | 54                                 | 88          |
| <b>ИТОГО (в часах)</b> |                                                                                  | <b>16</b> | -                   | <b>38</b>            | —                   | <b>90</b>                          | <b>144</b>  |

**Конец аннотации**

## Темы и их краткое содержание (очная форма обучения)

### Раздел 1. Введение в теорию адаптивной физической культуры

**Тема 1.1. Значение предмета и отправные понятия теории адаптивной физической культуры. Компоненты адаптивной физической культуры.**

*Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)*

Вводное представление о предмете адаптивная физическая культура, его значение в профессиональном образовании и деятельности. Основные вопросы теоретико-методологического и методического характера изучаемые в дисциплине адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура как наука и учебная дисциплина.

Определение понятия «адаптивная физическая культура». Адаптивная физическая культура и физическое развитие человека с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура как род деятельности. Адаптивная физическая культура как совокупность предметных ценностей.

Исторический аспект формирования структуры адаптивной физической культуры. Потребности общества и личности в качестве критериев выделения видов адаптивной физической культуры. Характеристика наиболее общих потребностей общества, степень их сформированности. Совокупность всех форм адаптивной физической культуры, как условие полного удовлетворения потребностей общества и личности в физкультурной деятельности. Ценностно-мотивационная основа двигательной активности как основа выделения видов адаптивной физической культуры.

*Практическое занятие (2 часа).*

Общее представление о предмете, его значении в профессиональном образовании и профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и месте в системе смежных научно-образовательных знаний.

Определение понятия (категории) «адаптивная физическая культура». Общие и специфические признаки, характеризующие адаптивную физическую культуру.

Смежные и частично совпадающие понятия с понятием «адаптивная физическая культура»: «адаптивное физическое воспитание», «адаптивная двигательная рекреация», «адаптивный спорт».

*Самостоятельная работа (6 часов).*

Методология и логика построения теоретического исследования в области адаптивной физической культуры. Современные общенаучные подходы. Методы получения, первичной обработки и проверки материалов, составляющих информационную основу исследования (библиографический поиск, опросные методы, наблюдение и экспериментальные методы, статистические и графические методы). Выявление проблемной ситуации, формулировка рабочей гипотезы. Результирующая разработка теоретических положений.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

**Тема 1.2. Адаптивная физическая культура как общественное явление, ее функции и принципы.**

*Практическое занятие (2 часа).*

Социальная природа адаптивной физической культуры. Подходы к определению функций и форм адаптивной физической культуры. Характеристика специфических функций адаптивной физической культуры – функций источника физкультурного образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, благотворного воздействия на его здоровье. Виды, разновидности и структура адаптивной физической культуры в обществе, тенденции ее современного развития. Дифференциация адаптивной физической культуры как тенденция ее исторического развития. Факторы, влияющие на функционирование и структурирование адаптивной физической культуры.

Социальные принципы: принцип гуманистической направленности, принцип непрерывного физкультурного образования, принцип социализации, принцип интеграции. Общеметодические принципы: принцип научности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип систематичности и последовательности. Специально-методические принципы.

*Самостоятельная работа (4 часа).*

Существенные функциональные свойства и связи адаптивной физической культуры с другими общественными явлениями. Характеристика информационной, нормативной, эстетической функций адаптивной физической культуры. Роль адаптивной физической культуры как средства воздействия на нравственные качества и поведенческую личность с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура как фактор социализации личности и социальной интеграции. Функциональные связи (отношения) адаптивной физической культуры с системой охраны здоровья народа, познавательной деятельностью, воспроизводством трудовых ресурсов общества, искусством и с другими сторонами социальной реальности. Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и разграничения общекультурных и специфических функций адаптивной физической культуры. Содержание занятий адаптивной физической культурой с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний, климатических, национальных и религиозных особенностей.

Основные аспекты конкретизации задач и их нормативное выражение в адаптивном физическом воспитании. Необходимость четкой конкретизации общих задач, предусмотренных в адаптивном физическом воспитании, применительно к профилированным направлениям адаптивного физического воспитания. Формы и способы количественной конкретизации задач, решаемых в адаптивном физическом воспитании («модельные характеристики» желаемого физического состояния индивида, намечаемые целевые уровни показателей отдельных функциональных возможностей организма и др.).

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

**Раздел 2. Общие основы теории и методики адаптивной физической культуры.**

**Тема 2.1. Конкретизация целей и задач адаптивной физической культуры.**

*Практическое занятие (2 часа).*

Содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию. Структурирование содержания занятий по адаптивной физической культуре. Приоритет образовательной направленности занятий по адаптивному физическому воспитанию. Три группы разновидности знаний в области физической и адаптивной физической культуры. Резервы повышения эффективности адаптивного физического воспитания.

Характеристика содержания уроков по адаптивному физическому воспитанию.

*Самостоятельная работа (6 часов).*

Методика построения уроков физической культуры в АФВ. Методические подходы решения образовательных задач в рамках уроков по АФК. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления двигательных качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в рамках уроков по АФК. Организующая деятельность педагога по развитию двигательных способностей у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Принципиальные основы сочетания различных форм АФВ в решении задач разной направленности.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

**Тема 2.2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.**

*Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов.*

Двигательные действия как предмет обучения в адаптивной физической культуре. Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий у лиц с ограниченными возможностями, существенные для рационального построения процесса обучения им. Обучение двигательным действиям у лиц с ограниченными возможностями, как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями. Особенности образовательных задач, реализуемых в адаптивной физической культуре. Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию в адаптивной физической культуре. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала.

Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующее углубленному разучиванию двигательных действий.

*Практическое занятие (2 часа).*

Обучение двигательным действиям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом адаптивном физическом воспитании при обучении двигательным действиям различного типа и в различных условиях их формирования.

Этап результирующей отработки действия. Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых здесь средств и методов совершенствования действия. Завершающая отработка ориентировочной основы действия и выработка установок, адекватных конечной цели обучения действию. Методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка.

*Самостоятельная работа (6 часов).*

Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка у лиц с ограниченными возможностями.

«Принцип направленного сопряжения» воздействий, направленных одновременно на «отшлифовку» техники и развитие физических качеств как одно из центральных положений методики результирующего этапа обучения.

Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения. Контроль и самоконтроль на этапе результирующей отработки действия у лиц с ограниченными возможностями.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта.

Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы; обосновывать выбор средств и методов

тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Тема 2.3. Теоретико-практические основы стимулируемого развития двигательных качеств.**

*Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).*

Направления развития методологии физической тренировки в развитии двигательных качеств лиц с ограниченными возможностями. Средства и основные черты методики. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств, стимулируемого развития двигательных качеств. Дополнительные средства воздействия на развитие двигательных качеств. Формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья самообразования в развитии двигательных качеств.

*Практическое занятие (4 часа).*

Задачи, решаемые в основных аспектах воспитания двигательных способностей; их особенности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Методологические направления физической тренировки оздоровительной физической культуры. Возрастные

периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие физических качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силовых способностей. Методика воспитания координационных способностей. Методика воспитания ловкости. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости.

*Самостоятельная работа (8 часов).*

Методика стимулированного развития основных двигательных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие развитие основных двигательных качеств. Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления двигательных качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Принципы, регламентирующие деятельность по направленному развитию двигательных качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Дополнительные средства воспитания двигательных качеств у разных нозологических групп. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе воспитания физических качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта.

Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в

соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

**Тема 2.4. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.**

*Практическое занятие (2 часа).*

Личностно-ориентированная концепция отношения к лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам. Три ценностные концепции отношения общества к инвалидам. Концепция инвалидизма. Точка зрения приверженцев и оппонентов

концепции инвалидизма. Концепция социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.

Подходы к обучению лиц с отклонениями в состоянии здоровья с позиции концепции инвалидизма. Социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с позиции концепции инвалидизма. Подходы к обучению лиц с отклонениями в состоянии здоровья с позиции личностно-ориентированной концепции. Социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с позиции личностно-ориентированной концепции.

*Самостоятельная работа (6 часов).*

Концепция инвалидизма и представления о социальной норме (В.М. Астапов, О.И. Лебединская, Б.Ю. Шапиро, 1995) Концепция инвалидизма и социализация ребенка с ограниченными возможностями (Л.М. Шипицына, И.И., Мамайчук, 2001). Аксеологическая концепция социальной полезности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Гуманистические идеи, заложенные в личностно-ориентированную концепцию. Центральная проблема воспитания личности в АФК. Ведущие стратегические методы воспитания.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

### **Раздел 3. Адаптивная физическая культура человека в различные периоды возрастного развития.**

**Тема 3.1. Цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы.**

***Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).***

Особенности предмета теории адаптивного спорта, ее специфические понятия и основная проблематика. Возникновение и состояние современного адаптивного спорта. Теория и методика адаптивного спорта как обобщающая отрасль научного знания о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена. Основная проблематика общей теории и методики адаптивного спорта, ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории адаптивного спорта с другими научными знаниями, ее значение для практики. Теория и методика адаптивного спорта как учебный курс; его содержание, роль и место в системе высшего физкультурного образования.

*Практическое занятие (2 часа).*

Сущность адаптивного спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития. Социальные функции адаптивного спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Адаптивный спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Адаптивный спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями к жизненной практике; значение и место спорта в системе адаптивного физического и общего всестороннего воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция адаптивной спорта; его роль и место в оптимизации досуга лиц с ограниченными возможностями. Роль спорта в социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и в социальной интеграции. Коммуникационное значение адаптивного спорта.

*Самостоятельная работа (4 часа).*

Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования адаптивного спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования). Истоки адаптивного спорта: предметная основа и смысл спортивных достижений. Побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) адаптивного спорта; его естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы отношений. Значение спортивных достижений в адаптивном спорте; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Многообразие видов адаптивного спорта.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

**Тема 3.2. Паралимпийское движение.**

*Практическое занятие (2 часа).*

История возникновения, развитие и становление паралимпийского движений. Программа паралимпийских соревнований. Развитие паралимпийского движений в РФ. Паралимпийские виды спорта.

*Самостоятельная работа (6 часов).*

История возникновения, развитие и становление паралимпийского движений в России. Развитие паралимпийского движений в мире. Паралимпийские виды спорта.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта.

Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные

характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых.

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с

федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Тема 3.3. Сурдлимпийское движение. Специальная олимпиада.**

*Практическое занятие (4 часа).*

История возникновения, развитие и становление сурдлимпийского движения. Программа сурдлимпийских соревнований. Развитие сурдлимпийского движения в РФ. Сурдлимпийские виды спорта. История возникновения, развитие и становление специального олимпийского движения. Программы специальной олимпиады. Развитие олимпийского движения в РФ.

*Самостоятельная работа (4 часа)*

Специфика средств спортивной тренировки в сурдолимпийских видах спорта. Особенности применения принципов спортивной тренировки для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

### **Тема 3.4. Соревновательные модели в адаптивном спорте.**

*Практическое занятие (2 часа).*

Сущность и формы спортивных соревнований в адаптивном спорте. Основные функции и особенности спортивных соревнований в адаптивном спорте. Общая структура и модели спортивных соревнований. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки. Классификация спортивных соревнований в адаптивном спорте. Сравнительная характеристика видов адаптивного спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. Особенности спортивных соревнований у разных нозологических групп. Ранжирование состязаний по общей значимости, а также по роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные, подготовительные, контрольные состязания и другие).

*Самостоятельная работа (6 часов).*

Основы системы спортивных соревнований в адаптивном спорте. Модели спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивные календари (общие черты и отличия). Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсменов-инвалидов. Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований. Необходимость широкой соревновательной практики в процессе становления и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства в адаптивном спорте. Тренирующий эффект соревновательной практики; ее роль в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии специфической тренированности спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

### **Тема 3.5. Основы системы подготовки спортсмена.**

*Практическое занятие (2 часа).*

Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы). Понятие о структуре многолетней подготовки и факторах ее определяющих. Объективно существующие закономерности становления спортивного мастерства, имеющие специфическое преломление в конкретных видах адаптивного спорта, как база структурного построения процесса многолетней подготовки спортсмена. Внешние и внутренние факторы, влияющие на продолжительность отдельных стадий и этапов многолетней подготовки, ее структуру в адаптивном спорте.

Общие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры.

Этап начальной подготовки как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного начала занятий спортивными упражнениями в адаптивном спорте для разных нозологических групп. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) как этап базовой спортивной подготовки; его определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации для различных нозологических групп. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

Этап совершенствования спортивного мастерства, его временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность. Индивидуализация как основное направление подготовки спортсменов инвалидов. Параметры применяемых тренировочных и соревновательных нагрузок развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности. Паралимпийский цикл в подготовке ведущих спортсменов.

*Самостоятельная работа (6 часов).*

Специфические и общепедагогические средства и методы подготовки спортсмена инвалида. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки в адаптивном спорте. Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»), их отличительные признаки и взаимосвязь в адаптивном спорте. Оценка параметров тренировочной нагрузки в адаптивном спорте.

Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и

подобных методов в адаптивном спорте у спортсменов разных нозологических групп. Место в системе подготовки спортсмена инвалида гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (систематизирующая характеристика) у спортсменов разных нозологических групп. Общие условия жизни спортсменов разных нозологических групп, как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта.

Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых.

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Тема 3.6. Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.**

*Практическое занятие (2 часа).*

Творчество, стремление к познанию нового, как черта креативных телесно-ориентированных видов двигательной деятельности. Пути объединения духовного и телесного начал в процессе занятий АФК. Способы интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства. Креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры как способ самопознания и преодоления негативных состояний. Главная цель креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности. Основные задачи креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности.

Наличие риска как главная отличительная черта экстремальных видов двигательной деятельности, выполнение которых сопряжено с преодолением чувства страха. Обеспечение безопасности при выполнении экстремальных видов двигательной деятельности. Эндорфинный эффект. Социально-психологические эффекты в результате преодоления страха. Экстремальные виды и антинаркотическая профилактическая работа с детьми.

*Самостоятельная работа (4 часа).*

Эффект воздействий креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Использование в подготовке индивидов разных нозологических групп к выполнению экстремальных видов двигательной деятельности специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов. Конкретизация ведущих функций принципов креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Применяемые средства, методы и организационные формы занятий в креативных и экстремальных видах адаптивной физической культуры.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

### **Тема 3.7. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста.**

***Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).***

Средства и методы адаптивного физического воспитания дошкольников с ОВЗ. Планирование и контроль по адаптивному физическому воспитанию дошкольников. Виды планирования и контроля в адаптивном физическом воспитании в дошкольных учреждениях. Программы по адаптивному физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Построение учебно-воспитательного процесса по адаптивному физическому воспитанию в садах с детьми с ОВЗ. Врачебный и педагогический контроль в процессе адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста.

*Практическое занятие (2 часа).*

Врачебный и педагогический контроль в процессе адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ. Программы по адаптивному физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ОВЗ. Обучающиеся выполняют анализ и краткую характеристику программы и представляют ее в виде доклада. Построение учебно-воспитательного процесса по адаптивному физическому воспитанию в специальных коррекционных садах и центрах. Особенности планирования досуговых мероприятий в дошкольных учреждениях.

*Самостоятельная работа (4 часа).*

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Обязанности фельдшера по организации адаптивного физического воспитания в дошкольном учреждении. Особенности плана-конспекта урока по адаптивному физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Тема 3.8. Адаптивное физическое воспитание школьников.**

#### ***Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).***

Средства физического воспитания, применяемые на занятиях с детьми школьного возраста с ОВЗ. Классификации физических упражнений, используемые при проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми школьного возраста с ОВЗ. Раскрыть особенности применения на занятиях по адаптивному физическому воспитанию таких средств как подвижные и спортивные игры, коррекционная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж и др. Методы, применяемые в адаптивном физическом воспитании школьников с ОВЗ. Классификация методов применяемых при обучении двигательным действиям детей с ОВЗ школьного возраста. Методы применяемы при воспитании физических качеств у детей школьного возраста с ОВЗ.

#### ***Практическое занятие (2 часа).***

Средства физического воспитания, применяемые на занятиях с детьми школьного возраста с ОВЗ. Классификации физических упражнений, используемые при проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми школьного возраста с ОВЗ. Раскрыть особенности применения на занятиях по адаптивному физическому воспитанию таких средств как подвижные и спортивные игры, коррекционная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж и др. Методы, применяемые в адаптивном физическом воспитании школьников с ОВЗ. Классификация методов применяемых при обучении двигательным действиям детей с ОВЗ школьного возраста. Методы применяемы при воспитании физических качеств у детей школьного возраста с ОВЗ.

#### ***Самостоятельная работа (6 часов).***

Составить конспект занятия по адаптивному физическому воспитанию школьников с нарушением зрения.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Тема 3.9. Адаптивное физическое воспитание студентов.**

***Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).***

Планирование и контроль адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ в вузах. Формы организации занятий по адаптивному физическому воспитанию лиц с ОВЗ в вузе. Особенности средств и методов адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ.

***Практическое занятие (2 часа).***

Особенности обучения движениям лиц с ОВЗ в вузе. Специфика проведения занятий в специальном отделении вуза. Особенности методики воспитания физических качеств у лиц с ОВЗ на занятиях по адаптивному физическому воспитанию в вузе.

***Самостоятельная работа (4 часа).***

Профессионально-прикладная физическая подготовка на занятиях по адаптивному физическому воспитанию в вузе с лицами с ОВЗ. Содержание профессионально-прикладной подготовки, средства и факторы влияющие на профессионально-прикладную физическую подготовку в вузе.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Тема 3.10. Адаптивная двигательная рекреация.**

***Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).***

Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации (АДР). Выбор средств, методов и форм организации занятий в АДР. Ориентир в адаптивной двигательной рекреации. Задачи адаптивной двигательной рекреации, главная задача в адаптивной двигательной рекреации. Функции и принципы адаптивной двигательной рекреации. Особенности методов в АДР.

Игровой метод в АДР. Определяющие черты игрового метода в адаптивной двигательной рекреации. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода. Соревновательный метод в АДР. Определяющие черты соревновательного метода в АДР, предоставляемые им возможности и ограничения. Система общих принципов, направляющих деятельность по АДР.

***Практическое занятие (2 часа).***

Функции адаптивной двигательной рекреации. Педагогические функции: коррекционно-компенсаторная функция, профилактическая функция, образовательная функция, развивающая функция, воспитательная функция, целостно-ориентационная функция, лечебно-восстановительная функция, профессионально-подготовительная

функция, творческая функция, рекреативно-оздоровительная функция, спортивная и соревновательная функция. Социальные функции АДР. Основные правила, направления и пути реализации в АДР.

*Самостоятельная работа (6 часов).*

Коррекционно-компенсаторная функция, коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (тактильной, зрительной, слуховой и т.д.). Коррекция психических нарушений (внимание, памяти, речи, мотивации личностных установок). Коррекция соматических нарушений (осанка, дыхания, ССС). Коррекция координационных способностей (точность тонкой моторики). Коррекция нарушений физической подготовленности (подтягивания недостаточно развитых двигательных качеств). Коррекции техники основных движений. Профилактическая функция АДР. Негативные последствия гиподинамии, депрессий. Воспитательная функция АДР. Воспитание адекватной оценки собственных физических и психических способностей, воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями. Формирование в рамках АДР навыков самовоспитания, самоорганизации, самооценки, самоконтроля и т.д.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

### **Тема 3.11. Адаптивная двигательная реабилитация.**

*Практическое занятие (2 часа).*

Выбор средств, методов и форм организации занятий по реабилитации. Задачи адаптивной двигательной реабилитации. Функции и принципы адаптивной двигательной реабилитации.

*Самостоятельная работа (4 часа).*

Коррекционно-компенсаторная функция, коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (тактильной, зрительной, слуховой и т.д.). Коррекция соматических нарушений (осанка, дыхания, ССС). Негативные последствия гиподинамии, депрессий. Воспитательная функция АДР.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний* - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

*Умений* – планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

*Навыков и/или опыта деятельности* – взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

#### 5.1.1. Очная форма обучения

| № п/п | Тема/раздел                                                                                                                       | Виды и содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Трудоемкость, часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Введение в теорию адаптивной физической культуры</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10</b>           |
| 2.    | Тема 1.1. Значение предмета и отправные понятия теории адаптивной физической культуры. Компоненты адаптивной физической культуры. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методология и логика построения теоретического исследования в области адаптивной физической культуры.</li> <li>2. Методы получения, первичной обработки и проверки материалов, составляющих информационную основу исследования.</li> <li>3. Выявление проблемной ситуации, формулировка рабочей гипотезы.</li> <li>4. Результирующая разработка теоретических положений.</li> </ol> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2021).</li> <li>2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</li> <li>3. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский</li> </ol> | 6                   |

|    |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                                                                  | <p>спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>4. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p>                                                                                                                 |   |
| 3. | <p>Тема 1.2. Адаптивная физическая культура как общественное явление, ее функции и принципы.</p> | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Существенные функциональные свойства и связи адаптивной физической культуры с другими общественными явлениями.</p> <p>2. Роль адаптивной физической культуры как средства воздействия на нравственные качества лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>3. Адаптивная физическая культура как фактор социализации личности и социальной интеграции.</p> <p>4. Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и разграничения общекультурных и специфических функций адаптивной физической культуры.</p> <p>5. Необходимость четкой конкретизации общих задач, предусмотренных в адаптивном физическом воспитании, применительно к профилированным направлениям адаптивного физического воспитания.</p> <p>6. Формы и способы количественной конкретизации задач, решаемых в адаптивном физическом воспитании.</p> <p><i>Рекомендованные источники</i></p> | 4 |

|    |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |                                                                                 | <p><i>литературы:</i></p> <p>1. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2021).</p> <p>2.Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>3.Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>4. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>5.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>6.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> |    |
| 4. | <b>Раздел 2. Общие основы теории и методики адаптивной физической культуры.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26 |
| 5. | Тема 2.1. Конкретизация целей и задач адаптивной                                | <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6  |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| физической культуры. | <p>1.Методика построения уроков физической культуры в АФВ.</p> <p>2.Методические подходы решения образовательных задач в рамках уроков по АФК.</p> <p>3.Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления двигательных качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в рамках уроков по АФК.</p> <p>4.Организуемая деятельность педагога по развитию двигательных способностей у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>5.Принципиальные основы сочетания различных форм АФВ в решении задач разной направленности.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</li> <li>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</li> <li>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</li> <li>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных</li> </ol> |  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                                                                      | видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| 6. | Тема 2.2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению.</li> <li>2. Пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.</li> <li>3. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка у лиц с ограниченными возможностями.</li> <li>4. «Принцип направленного сопряжения» воздействий, направленных одновременно на «отшлифовку» техники и развитие физических качеств как одно из центральных положений методики результирующего этапа обучения.</li> <li>5. Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения. Контроль и самоконтроль на этапе результирующей отработки действия у лиц с ограниченными возможностями.</li> </ol> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</li> <li>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</li> <li>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> </ol> | 6 |

|    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                                                       | <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| 7. | Тема 2.3. Теоретико-практические основы стимулируемого развития двигательных качеств. | <p><i>Подготовка к контрольной работе № 1.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1.Методика стимулируемого развития основных двигательных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>2.Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие развитие основных двигательных качеств.</p> <p>3.Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма.</p> <p>4.Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления двигательных качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>5.Принципы, регламентирующие деятельность по направленному развитию двигательных качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>6.Дополнительные средства воспитания двигательных качеств у разных нозологических групп.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> | 8 |

|    |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                                                   | <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> |   |
| 8. | Тема 2.4. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Концепция инвалидизма и представления о социальной норме (В.М. Астапов, О.И. Лебединская, Б.Ю. Шапиро, 1995) .</p> <p>2. Концепция инвалидизма и социализация ребенка с ограниченными возможностями (Л.М. Шипицына, И.И., Мамайчук, 2001).</p> <p>3. Аксеологическая концепция социальной полезности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p> <p>4. Гуманистические идеи, заложенные в личностно-ориентированную концепцию.</p> <p>5. Центральная проблема воспитания личности в АФК.</p> <p>6. Ведущие стратегические методы воспитания.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Бегидова, Т.П. Основы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6 |

|     |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     |                                                                                                    | <p>адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> |    |
| 9.  | <b>Раздел 3. Адаптивная физическая культура человека в различные периоды возрастного развития.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 54 |
| 10. | Тема 3.1.Цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы.                         | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1.Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования адаптивного спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования).</p> <p>2.Истоки адаптивного спорта: предметная основа и смысл спортивных достижений. 3.Побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) адаптивного спорта; его естественные и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |

|     |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|-----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                   | <p>социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы отношений.</p> <p>4.Значение спортивных достижений в адаптивном спорте; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль.</p> <p>5.Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). 6.Многообразие видов адаптивного спорта.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> |   |
| 11. | Тема 3.2.Паралимпийское движение. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1.История возникновения, развитие и становление паралимпийского движений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 |

|     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                           | <p>в России.</p> <p>2. Развитие паралимпийского движений в мире.</p> <p>3. Паралимпийские виды спорта.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2007. - 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> |   |
| 12. | Тема 3.3. Сурдлимпийское движения. Специальная олимпиада. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Специфика средств спортивной тренировки в сурдлимпийских видах спорта.</p> <p>2. Особенности применения принципов спортивной тренировки для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 |

|     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                        | <p>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> |   |
| 13. | Тема 3.4. Соревновательные модели в адаптивном спорте. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Основы системы спортивных соревнований в адаптивном спорте.</p> <p>2. Модели спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям.</p> <p>3. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований.</p> <p>4. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивные календари (общие черты и отличия).</p> <p>5. Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсменов-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>инвалидов.</p> <p>6.Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований.</p> <p>7.Необходимость широкой соревновательной практики в процессе становления и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства в адаптивном спорте.</p> <p>8.Тренирующий эффект соревновательной практики; ее роль в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии специфической тренированности спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</li> <li>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</li> <li>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</li> <li>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва:</li> </ol> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                 | Советский спорт, 2009. - 448 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| 14. | Тема 3.5. Основы системы подготовки спортсмена. | <p><i>Подготовка к контрольной работе № 2.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специфические и общепедагогические средства и методы подготовки спортсмена инвалида.</li> <li>2. Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий.</li> <li>3. Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения.</li> <li>4. Общие условия жизни спортсменов разных нозологических групп, как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки.</li> <li>5. Взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности.</li> </ol> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</li> <li>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</li> <li>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</li> <li>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и</li> </ol> | 6 |

|     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                                                                | методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 15. | Тема 3.6. Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Эффект воздействий креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Использование в подготовке индивидов разных нозологических групп к выполнению экстремальных видов двигательной деятельности специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов. Конкретизация ведущих функций принципов креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Применяемые средства, методы и организационные формы занятий в креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</li> <li>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</li> <li>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П.</li> </ol> | 4 |

|     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                                               | <p>Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| 16. | <p>Тема 3.7. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста.</p> | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.</p> <p>2. Обязанности фельдшера по организации адаптивного физического воспитания в дошкольном учреждении.</p> <p>3. Особенности плана-конспекта урока по адаптивному физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2007. - 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация</p> | 4 |

|     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                        | адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| 17. | Тема 3.8. Адаптивное физическое воспитание школьников. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Составить конспект занятия по адаптивному физическому воспитанию школьников с ОВЗ.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> | 6 |
| 18. | Тема 3.9. Адаптивное физическое воспитание студентов.  | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Профессионально-прикладная</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 |

|     |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|-----|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                               | <p>физическая подготовка на занятиях по адаптивному физическому воспитанию в вузе с лицами с ОВЗ.</p> <p>2. Содержание профессионально-прикладной подготовки, средства и факторы влияющие на профессионально-прикладную физическую подготовку в вузе.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</li> <li>2. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</li> <li>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</li> </ol> |   |
| 19. | Тема 3.10. Адаптивная двигательная рекреация. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Коррекционно-компенсаторная функция.</li> <li>2.Коррекция психических нарушений (внимание, памяти, речи, мотивации личностных установок).</li> <li>3.Коррекция соматических нарушений (осанка, дыхания, ССС).</li> <li>4.Коррекция координационных способностей (точность тонкой моторики).</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6 |

|     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|-----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                  | <p>5.Коррекция нарушений физической подготовленности (подтягивания недостаточно развитых двигательных качеств).</p> <p>6. Коррекции техники основных движений.</p> <p>7.Профилактическая функция АДР.</p> <p>8.Негативные последствия гиподинамии, депрессий.</p> <p>9.Воспитательная функция АДР.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.</p> |   |
| 20. | Тема 3.11. Адаптивная двигательная реабилитация. | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1.Коррекционно-компенсаторная функция, коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>(тактильной, зрительной, слуховой и т.д.).</p> <p>2.Коррекция соматических нарушений (осанка, дыхания, ССС).</p> <p>3. Классификации средств двигательной реабилитации</p> <p>4. Классификация форм двигательной реабилитации.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы:</i></p> <p>1.Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2021).</p> <p>2.Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.</p> <p>3.Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.</p> <p>4. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>5.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.</p> <p>6.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт,</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

### Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля

*Общее замечание.* Обучающийся должен знать и понимать, что самостоятельная работа – основа всякого образования. При подготовке специалиста все остальные формы по существу являются вспомогательными. Самоконтроль рассматривается как условие продуктивности обучения, осуществляется с учетом возложенных на дисциплину компетенций.

Специфика современного образовательного процесса в высшей школе такова, что 50 % времени у студентов очной формы обучения отводится на самостоятельное освоение учебного материала. Поэтому вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, имеют такое же значение, как и рассматриваемые в ходе аудиторных занятий. Единственная причина их перераспределения – нехватка учебного времени. Вместе с тем курс организован таким образом, чтобы как можно больше вопросов излагалось и обсуждалось во время лекционных и групповых занятий. Однако глубина их обсуждения в ряде случаев недостаточна. Активная самостоятельная работа над частными вопросами компенсирует некоторые издержки избранного подхода, увеличивают степень осмысления материала, рассматриваемого во время групповых занятий.

У студентов заочной формы обучения самостоятельная работа является доминантным видом учебной деятельности. Лекционный материал, излагаемый во время сессий, может полноценно восприниматься только при предварительной самостоятельной проработке учебного материала. Особо важна предварительная готовность при выполнении практических работ. Их качество определяется уровнем наличных знаний, прибывших на сессию студентов.

### Подготовка к выполнению контрольной работы

Выполнение контрольной работы рассматривается как составная часть учебного процесса. Контрольная работа имеет образовательную ценность, выполняет стимулирующую функцию, но главное ее назначение – диагностика уровня подготовленности обучающихся, объективизация оценок текущей успеваемости. Подготовка к выполнению контрольных работ осуществляется через все применяемые формы учебной деятельности, как правило, связана с интегрированием приобретенных знаний. Содержание контрольной работы зависит от темы (тем), которая подвергается контролю. В случае необходимости при заблаговременном оповещении обучающихся тематика контрольных работ может претерпевать изменение.

### Выполнение практических заданий

Выполнение практических заданий направлено на формирование у обучающихся способности к применению полученных знаний для решения актуальных профессиональных задач. Задания носят разноплановый характер, требуют развитого аналитического мышления у обучающихся, неформальных (функциональных) знаний, личного опыта спортивной деятельности. Самостоятельность выполнения практических заданий проверяется во время промежуточной аттестации по предмету.

### Ознакомление с нормативными документами

Этот вид самостоятельной работы связан с изучением нормативных документов в оригинале. Важно понять назначение документа, его суть и регламентирующую роль по отношению к спортивной практике, приведенный понятийный аппарат. Обращается внимание на дату принятия, срок действия документа.

### Составление плана текста

После прочтения материала рекомендуется разделить текст на части, выделить в каждой из них главную мысль и постараться озаглавить выделенные фрагменты текста. Определив основные смысловые блоки постараться построить устное развернутое сообщение по проработанному вопросу.

### Конспектирование учебного материала

Его цель заключается в том, чтобы оптимальным для себя способом в более подробном для себя формате по сравнению с составлением плана зафиксировать основное содержание текста, выделить ключевые слова и важные детали. При этом необходимо выразить свое отношение к изучаемому вопросу. Для полноценного конспекта характерны авторские заметки, примечания, контрольные вопросы, которые планируется задать преподавателю. Неоднократное прочтение собственного конспекта позволит уяснить текст, расширить профессиональный словарный запас, качественно подготовиться к ведению дискуссий по изучаемой теме.

### Схематизация учебного материала

Данный вид самостоятельной работы осуществляется с целью достижения более глубокого понимания обучающимися изучаемого материала, адекватного авторскому изложению. По существу на основе данного подхода самостоятельно создается образ целого и представляется в компактном формате в виде блоков, схем, таблиц, по которым легко определяется качество усвоения учебного материала. Если схематизация выполнена верно, значит материал понят, необходимые знания приобретены. Полезно попытаться дать альтернативную формулировку изученному учебному вопросу, что позволит преподавателю более адекватно оценить достижение студента.

## 5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

### Критерии оценки самостоятельного изучения материала

*Оценивание производится по приведенным ниже критериям.*

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично»             | По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала, |
| Оценка «хорошо»              | Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала.             |
| Оценка «удовлетворительно»   | Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно, с трудом приводит отдельные примеры из практики. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.                                                              |
| Оценка «неудовлетворительно» | Не отвечает или отвечает неправильно, лишь иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики.                                                                                                                                                           |

### Подготовка к выполнению контрольной работы

*Оценивание производится по приведенным ниже критериям.*

|                              |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично»             | В ходе собеседования по теме студент демонстрирует полноценные знания и понимание учебного материала, позволяющие успешно выполнить контрольную работу.                                                        |
| Оценка «хорошо»              | В ходе собеседования по теме студент демонстрирует уровень знаний и понимание учебного материала, достаточные для выполнения контрольной работы. Отдельные недочеты не способны повлиять на общий итог работы. |
| Оценка «удовлетворительно»   | В ходе собеседования по теме студент демонстрирует основы знаний и понимания учебного материала, позволяющие справиться с контрольной работой.                                                                 |
| Оценка «неудовлетворительно» | Студент не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно.                                                                                                                                          |

### **Выполнение практических заданий**

*Оценивание производится по приведенным ниже критериям.*

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично»             | Задание выполнено самостоятельно, верно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта. В ходе защиты задания студент свободно оперирует материалом, аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи. |
| Оценка «хорошо»              | Задание выполнено самостоятельно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи.    |
| Оценка «удовлетворительно»   | Задание выполнено самостоятельно при незначительной консультационной поддержке извне, с опорой на изученный теоретический материал, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент приводит аргументы в пользу собственного подхода к решению задачи, однако для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.          |
| Оценка «неудовлетворительно» | Не может решить практические задачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### **Ознакомление с нормативными документами**

*Оценивание производится по приведенным ниже критериям.*

|                  |                                                                                                                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично» | По самостоятельно изученному документу отвечает полно и правильно на вопросы; может обосновать свой ответ, привести необходимые выдержки из документа; понимает его |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.                                                                                                                                                                                         |
| Оценка «хорошо»              | По самостоятельно изученному документу отвечает полно на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности; может обосновать свой ответ, привести выдержки из документа; понимает его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике. |
| Оценка «удовлетворительно»   | По самостоятельно изученному документу на поставленные вопросы отвечает в основном верно, но испытывает трудности с обоснованием ответов; понимает общую суть документа, его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.            |
| Оценка «неудовлетворительно» | Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, хотя в отдельных случаях дает правильные ответы, указывающие на то, что с данным документом обучающийся знакомился.                                                                 |

### Составление плана текста

*Оценивание производится по приведенным ниже критериям.*

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично»             | По составленному плану текста дает развернутые ответы на вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, умеет выделить главную мысль.                                                                      |
| Оценка «хорошо»              | По составленному плану текста дает ответы на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, главную мысль выделяет (корректирует) при незначительной методической поддержке. |
| Оценка «удовлетворительно»   | По составленному плану текста дает в основном правильные ответы, при наводящих вопросах может обосновать свой ответ по каждой выделенной части; в основном понимает учебный материал, его практическое значение, главную мысль выделяет при наводящих вопросах.                                    |
| Оценка «неудовлетворительно» | Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, составленный план носит формальный характер.                                                                                                                                                                                         |

### Конспектирование учебного материала

*Оценивание производится по приведенным ниже критериям.*

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично» | Конспект составлен полно, с выделением наиболее важных моментов темы и ключевых слов, с авторскими замечками. На поставленные вопросы дает развернутые ответы, может обосновать свой ответ, понимает учебный материал, его практическое применение, способен к ведению профессиональной дискуссии. |
| Оценка «хорошо»  | В конспекте отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские замечки. С опорой на законспектированный материал дает правильные ответы на                                                                                                                                    |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ; понимает учебный материал, его практическое применение, готов принимать участие в профессиональной дискуссии.                                                                                                                                                                                                               |
| Оценка<br>«удовлетворительно»   | В конспекте кратко отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские заметки. С опорой на законспектированный материал дает в основном правильные ответы на вопросы преподавателя, допуская отдельные неточности, при обосновании ответов испытывает определенные трудности; обладает ограниченными возможностями для ведения профессиональной дискуссии. |
| Оценка<br>«неудовлетворительно» | Конспект не подготовлен или не позволяет правильно отвечать на поставленные вопросы, ориентироваться в учебном материале. Записи краткие, носят фрагментарный характер, напоминая цитирование текста.                                                                                                                                                                           |

### Схематизация учебного материала

*Оценивание производится по приведенным ниже критериям.*

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично»                | На основе самостоятельно составленных схем студент компактно и наглядно представляет учебный материал, качественно осуществляет его логико-графическое структурирование, умело выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними. Текст на схемах краткий, понятный, легко читаемый. Студент обнаруживает полное его понимание, качественно излагает учебный материал. |
| Оценка «хорошо»                 | На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Логико-графическое структурирование свидетельствует о понимании текста, правильно выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними, но при этом обнаруживаются неточности в заголовках схем.                                                                              |
| Оценка<br>«удовлетворительно»   | На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Однако в схемах обнаруживаются издержки причинно-следственного характера, приводящие к недостаточно полному пониманию учебного текста. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.                                                                            |
| Оценка<br>«неудовлетворительно» | Схематизация материала не проведена или выполнена без установления должных взаимосвязей.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами. В ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

### 6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

| Индикаторы достижения                                         | Критерий оценивания   | Шкала оценивания    | Уровень сформированной компетенции |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------------------|
| Знает<br>(соответствует<br>таблице раздела 1)                 | Знает                 | отлично             | высокий                            |
|                                                               |                       | хорошо              | повышенный                         |
|                                                               |                       | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                                               | Не знает              | неудовлетворительно | недостаточный                      |
| Умеет<br>(соответствует<br>таблице раздела 1)                 | Умеет                 | отлично             | высокий                            |
|                                                               |                       | хорошо              | повышенный                         |
|                                                               |                       | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                                               | Не умеет              | неудовлетворительно | недостаточный                      |
| Имеет<br>опыт/владеет<br>(соответствует<br>таблице раздела 1) | Имеет<br>опыт/владеет | отлично             | высокий                            |
|                                                               |                       | хорошо              | повышенный                         |
|                                                               |                       | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                                               | Не владеет            | неудовлетворительно | недостаточный                      |

### 6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

| Индикаторы достижения                         | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                      | Уровень сформированной компетенции |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Знает<br>(соответствует<br>таблице раздела 1) | Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний.                                                                                                     | высокий                            |
|                                               | Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки.                                                                                     | повышенный                         |
|                                               | Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы. | пороговый                          |

| Индикаторы достижения                                | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                   | Уровень сформированной компетенции |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                      | Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом. | недостаточный                      |
| Умеет (соответствует таблице раздела 1)              | Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения. анализируемых проблем, формулировать выводы                                  | высокий                            |
|                                                      | Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем                       | повышенный                         |
|                                                      | При решении конкретных практических задач возникают затруднения                                                                                                                                       | пороговый                          |
|                                                      | Не может решить практические задачи                                                                                                                                                                   | недостаточный                      |
| Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1) | Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности                                                                                       | высокий                            |
|                                                      | Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности                                                                                   | повышенный                         |
|                                                      | Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности                                                                                                                            | пороговый                          |
|                                                      | Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать                                                                                                                                            | недостаточный                      |

#### **6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы**

##### **6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет), оценивающих знания**

##### ***Второй курс, четвертый семестр***

1. Охарактеризуйте понятия: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
2. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
3. Основные функции адаптивной физической культуры.
4. Критерии выделения компонентов адаптивной физической культуры. Основные компоненты адаптивной физической культуры.
5. Организация адаптивного спорта в рамках мирового паралимпийского движения.
6. Организация адаптивного спорта в рамках сурдлимпийского движения в мировом сообществе.
7. Организация адаптивного спорта в рамках специального олимпийского движения в мировом сообществе.

8. Организация креативных и экстремальных видов двигательной активности.
9. Адаптивная физическая культура – составная часть комплексной реабилитации инвалидов.
10. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. Педагогические функции адаптивной физической культуры.
12. Социальные функции адаптивной физической культуры.
13. Средства и методы воспитания личности в адаптивном физическом воспитании.
14. Факторы, определяющие стратегию процесса обучения. Теоретические концепции обучения и совершенствования двигательных действий.
15. Основные закономерности развития физических способностей в адаптивной физической культуре.
16. Принципы развития физических способностей в адаптивной физической культуре.
17. Адаптивная двигательная рекреация. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации, конкретизация целей, задач, функций и принципов.
18. Традиционная модель соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Виды спорта с традиционной моделью соревновательной деятельности.
19. Нетрадиционная модель соревновательной деятельности в Специальной олимпиаде. Виды спорта с нетрадиционной моделью соревновательной деятельности Специальной олимпиады.
20. Принципы и виды классификаций спортсменов-инвалидов в адаптивном спорте. Классификация спортсменов. Система организации и проведение классификаций в адаптивном спорте.
21. Цель, задачи, средства и принципы спортивной тренировки в паралимпийском движении.
22. Виды подготовки спортсменов-паралимпийцев в адаптивном спорте.
23. Построение спортивной тренировки спортсменов в адаптивном спорте. Планирование и контроль в паралимпийском, сурдлимпийском и специальном Олимпийском спорте.
24. Основные средства и отличительные черты методики креативных и телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.
25. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.
26. Цели и задачи адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с сенсорными нарушениями.
27. Особенности и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения и слуха.
28. Особенности и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию детей школьного возраста с нарушением зрения и слуха.
29. Особенности и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию детей школьного возраста с ДЦП.
30. Особенности и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию студентов в специальном отделении.

#### **6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачет), оценивающих знания и умения**

##### ***Второй курс, четвертый семестр***

1. Сформулируйте коррекционные задачи – основные задачи адаптивной физической культуры.
2. Сформулируйте задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.

3. Представьте классификацию инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
4. Раскройте основные особенности становления адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
5. Приведите примеры всестороннего воспитания личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
6. Перечислите основные средства и методы эстетического воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре.
7. Перечислите основные средства, методы и раскройте сущность трудового воспитания в адаптивной физической культуре.
8. Перечислите основные средства и методы эстетического воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре.
9. Перечислите основные средства и методы умственного (интеллектуальное) воспитания на занятиях по адаптивной физической культуре.
10. Перечислите типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов нозологических групп.
11. Раскройте основные цели и задачи Специальной Олимпиады.
12. Перечислите основные отличительные особенности организации адаптивной двигательной рекреации.
13. Перечислите основные отличительные особенности организации физической реабилитации.
14. Раскройте основные требования к реализации в адаптивной физической культуре принципов адаптивной физической культуры.
15. Раскройте значение и виды классификаций средств адаптивной физической культуры.
16. Представьте классификацию методов формирования знаний в адаптивной физической культуре.
17. Представьте классификацию методов обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
18. Представьте классификацию методов воспитания физических качеств в адаптивной физической культуре.
19. Перечислите урочные формы организации занятий. Отличительные черты и классификация уроков по адаптивной физической культуре.
20. Перечислите неурочные формы организации занятий в различных видах адаптивной физической культуры.
21. Раскройте особенности методики воспитания силовых способностей в адаптивной физической культуре.
22. Раскройте особенности методики воспитания скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
23. Раскройте особенности методики воспитания выносливости в адаптивной физической культуре.
24. Раскройте особенности методики воспитания гибкости в адаптивной физической культуре.
25. Раскройте особенности методики воспитания координационных способностей в адаптивной физической культуре.
26. Особенности занятий с детьми дошкольного возраста в адаптивной физической культуре.
27. Классификация средств и условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
28. Отличительные черты адаптивного спорта. Конкретизация целей, задач, функций и принципов адаптивного спорта.
29. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта.

30. Дайте характеристику основной программы Специальной олимпиады и организация тренировок и соревнований лиц с поражением интеллекта. Индивидуальные виды спорта. Командные виды спорта.

#### **6.4.3. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности**

##### ***Второй курс, четвертый семестр***

##### **Практическое задание №1**

Составьте схему классификации видов рекреации в адаптивной физической культуре.

##### **Практическое задание №2**

Сформулируйте типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп.

##### **Практическое задание №3**

Привести пример постановки и разработки частных задач при проведении занятий по физической реабилитации.

##### **Практическое задание №4**

Обосновать применение метода «пассивных движений» при произвольно выбранной нозологической формы заболевания.

##### **Практическое задание №5**

Составьте схему этапов обучения в адаптивном физическом воспитании.

##### **Практическое задание №6**

Составьте схему общеметодических принципов адаптивной физической культуры.

##### **Практическое задание №7**

Сформулируйте рекреационные задачи для лиц с сенсорными нарушениями на занятиях адаптивной физической культурой.

##### **Практическое задание №8**

Осуществить систематизацию специфических функций адаптивной физической культуры и ее функциональных связей в соответствии со структурной схемой различных компонентов адаптивной физической культуры, ее видов и разновидностей.

##### **Практическое задание №9**

Представьте классификацию средств и методов воспитания общей выносливости.

##### **Практическое задание №10**

Сформулируйте задачи нравственного воспитания в процессе адаптивного физического воспитания в различных нозологических группах.

##### **Практическое задание №11**

Подберите средства и методы обучения для конкретной нозологической группы.

##### **Практическое задание №12**

Обосновать методические подходы к разработке частных задач при коррекции типичных нарушений двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

##### **Практическое задание №13**

Обосновать роль адаптивного спорта в России в качестве теоретико-методической основы развития адаптивно физической культуры.

##### **Практическое задание №14**

Составьте схему средств тактической подготовки на примере из одного паралимпийских вида спорта.

##### **Практическое задание №15**

Составьте схему средств физической подготовки на примере из одного паралимпийских вида спорта.

##### **Практическое задание №16**

Составьте схему функций экстремальных видов адаптивной физической культуры.

##### **Практическое задание №17**

Составьте схему средств танцевальной терапии в креативных телесно-ориентированных видах адаптивной физической культуры.

**Практическое задание №18**

Сформулируйте задачам экстремальных видов двигательной деятельности в конкретном виде спорта.

**Практическое задание №19**

Провести анализ концептуальной основы традиционной модели соревновательной деятельности.

**Практическое задание №20**

Провести сравнительный анализ предметных и игровых двигательных действий в обучении детей новыми движениями.

**Практическое задание №21**

Составить схему средств креативных телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

**Практическое задание №22**

Охарактеризуйте сходство и различия Специального олимпийского движения и паралимпийского движения.

**Практическое задание №23**

Составить схему средств технической подготовки спортсмена в адаптивном спорте на примере одного паралимпийского вида спорта.

**Практическое задание №24**

Сформулировать компенсаторные задачи по физическому воспитанию детей школьного возраста с ОВЗ (пример выбрать самостоятельно).

**Практическое задание № 25**

Определить особенности физического развития детей школьного возраста с сенсорными нарушениями.

**Практическое задание № 26**

Определить особенности физического развития детей дошкольного возраста с сенсорными нарушениями.

**Практическое задание № 27**

Определить особенности физического развития студентов с сенсорными нарушениями.

**Практическое задание № 28**

Подобрать средства и формы для занятий ЛФК с лицами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

**Практическое задание № 29**

Привести пример распределения микроциклов в мезоцикле в сурдлимпийском виде спорта (вид спорта выбрать самостоятельно).

**Практическое задание № 30**

Составить схему компонентов адаптивной физической культуры.

### 6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Тема или раздел</b>                                                                                                           | <b>Код<br/>контролируемых<br/>компетенций</b> | <b>Номер<br/>экзаменационного вопроса<br/>для контроля знаний</b> | <b>Номер вопросов/заданий для<br/>контроля знаний и умений</b> | <b>Номер<br/>практического<br/>задания для<br/>контроля<br/>сформированности<br/>умений и опыта<br/>практической<br/>деятельности</b> |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <b>Раздел 1. Введение в<br/>теорию адаптивной<br/>физической<br/>культуры</b>                                                    |                                               |                                                                   |                                                                |                                                                                                                                       |
| 1                | Тема 1.1.Значение предмета и отправные понятия теории адаптивной физической культуры. Компоненты адаптивной физической культуры. | УК-9.                                         | 1,2,4.                                                            |                                                                | 30.                                                                                                                                   |
| 2                | Тема 1.2. Адаптивная физическая культура как общественное явление, ее функции и принципы.                                        | УК-9.                                         | 11,12.                                                            | 14.                                                            | 6,8.                                                                                                                                  |

|   |                                                                                                      |       |        |                    |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------------------|------|
|   | <b>Раздел 2. Общие основы теории и методики адаптивной физической культуры.</b>                      |       |        |                    |      |
| 1 | Тема 2.1. Конкретизация целей и задач адаптивной физической культуры.                                | УК-9. | 3.     | 1,2,3.             |      |
| 2 | Тема 2.2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре. | УК-9. | 14.    | 15,16,17.          | 4,5. |
| 3 | Тема 2.3. Теоретико-практические основы стимулированного развития двигательных качеств.              | УК-9. | 15,16. | 18,21,22,23,24,25. |      |
| 4 | Тема 2.4. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.                    | УК-9. | 10.    | 5,6,7,8,9.         |      |

|   |                                                                                                                            |       |        |           |            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-----------|------------|
|   | <b>Раздел 3.<br/>Адаптивная<br/>физическая<br/>культура человека в<br/>различные периоды<br/>возрастного<br/>развития.</b> |       |        |           |            |
| 1 | Тема 3.1.Цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы.                                                 | УК-9. | 20.    | 10,28,29. | 13.        |
| 2 | Тема 3.2.<br>Паралимпийское движение.                                                                                      | УК-9. | 5.     |           | 2,9,10,23. |
| 3 | Тема 3.3.<br>Сурдлимпийское движения.<br>Специальная олимпиада                                                             | УК-9. | 6,7.   | 4,11,30.  | 10,22.     |
| 4 | Тема 3.4.<br>Соревновательные модели в адаптивном спорте.                                                                  | УК-9. | 18,19. |           | 19.        |

|    |                                                                                                |       |           |           |                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|-----------------|
| 5  | Тема 3.5. Основы системы подготовки спортсмена.                                                | УК-9. | 21,22,23. |           | 11,12,14,15,29. |
| 6  | Тема 3.6. Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. | УК-9. | 8,24,25.  |           | 16,17,18,21.    |
| 7  | Тема 3.7. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста.                         | УК-9. | 26.       | 19,20,26. | 20,26.          |
| 8  | Тема 3.8. Адаптивное физическое воспитание школьников.                                         | УК-9. | 27,28,29. | 19,20.    | 24,25.          |
| 9  | Тема 3.9. Адаптивное физическое воспитание студентов.                                          | УК-9. | 30.       |           | 27.             |
| 10 | Тема 3.10. Адаптивная двигательная рекреация.                                                  | УК-9. | 17.       | 12,27.    | 1,7.            |

|    |                                                           |       |    |     |       |
|----|-----------------------------------------------------------|-------|----|-----|-------|
| 11 | Тема 3.11.<br>Адаптивная<br>двигательная<br>реабилитация. | УК-9. | 9. | 13. | 3,28. |
|----|-----------------------------------------------------------|-------|----|-----|-------|

### **6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

#### ***Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене***

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Оценка «отлично»</b></p>           | <p>Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.</i></p> <p>Уровень сформированности компетенций – высокий.</p> |
| <p><b>Оценка «хорошо»</b></p>            | <p>Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.</i></p> <p>Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного.</p>                                                                                                  |
| <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b></p> | <p>Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые исправляет после пояснений,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i> .<br>Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового. |
| <b>Оценка «неудовлетворительно»</b> | Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный.                                                         |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### 7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт\_Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2021).
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; редактор Н.Н. Маликов. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 528 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат).
4. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.
5. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 285 с.
6. Дробышева, С.А. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / С.А. Дробышева, И.А. Коровина, В.В. Вербина. – Волгоград : ВГАФК, 2012 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru> (дата обращения: 30.12.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.
8. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

9. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / С.В. Павлова .— Набережные Челны, 2013.— 89 с. // ЭБС Руконт: сайт. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/242629> (дата обращения 10.12.2021).- ). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло.- Москва: Советский спорт, 2008.- 256 с.

11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.

12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.

### 7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Баряев, А.А. Система подготовки спортсменов-инвалидов в паралимпийском и сурдлимпийском спорте: учебное пособие / А.А. Баряев, А.И. Черная. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК, по договору.

2. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - Москва: Советский спорт, 2010. - 316 с.

3. Дробышева, С.А. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / С.А. Дробышева, И.А. Коровина, В.В. Вербина. - Волгоград: ВГАФК, 2012 // ЭБС Руконт: сайт.- URL: <http://rucont.ru> (дата обращения 10.12.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности: учебно-методическое пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011 .— 71 с. // ЭБС Руконт: сайт. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/230536> (дата обращения 10.12.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта / А.В. Царик. - Москва: Советский спорт, 2009.- 560 с.

6. Ростомашвили, Л.Н. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Л.Н. Ростомашвили. – Санкт-Петербург, 2014. – 42 с.

7. Ряпина, В.О. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях и после ампутации конечностей: учебно-методическое пособие / В.О. Ряпина.— Волгоград: ВГАФК, 2010 .— 67 с. // ЭБС Руконт: сайт. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/229006> (дата обращения 10.12.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учебное пособие / С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло.- Москва: Советский спорт, 2010.- 488с.

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 13.12.2021).

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 13.12.2021).

3. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье»: сайт. – Воронеж, Воронежский государственный педагогический университет, 2013 - . - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения 13.12.2021).

4. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2019- . - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/638> (дата обращения 13.12.2021).

5. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал: сайт.- Санкт-Петербург, 2008- . - URL: <http://www.afkonline.ru/index.html> (дата обращения 13.12.2021).

### **7.3. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7

### **7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети**

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно.- Текст: электронный.

2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

#### **7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)**

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека : сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 - . – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Springer Nature: издательство: сайт. – Москва, 2019. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

4. Web of science : наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций : сайт. – Москва, 2019 -. – URL: <http://www.webofscience.com> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

### 7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.
4. Большая бесплатная библиотека : сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.
7. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                             | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекционная аудитория с мебелью № 210, пл. Юбилейная д.4                                                                                               | 117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки 3 шт.              |
| Аудитория № 111, пл. Юбилейная д. 4                                                                                                                   | 24 посадочных места, стульев – 24 шт., столов ученических – 12 шт., стол преподавателя, стул, доска, подсветка, мел, тряпка, вешалка – 1 шт. Примерные документы планирования процесса физического воспитания. |
| Помещение для самостоятельной работы: Электронный читальный зал библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1 | 11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук.                                                             |

## 9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине

### 9.1. Очная форма обучения

| №<br>п/п | Темы лекций,<br>практических и<br>семинарских занятий в<br>хронологическом<br>порядке                                                                  | Перечень необходимого<br>оборудования, наглядные<br>пособия | Количество<br>часов и<br>вид занятия            | Возможность<br>применения<br>электронного<br>обучения и<br>дистанционных<br>образовательны<br>х технологий<br>при проведении<br>учебного<br>занятия |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Раздел 1. Введение в<br/>теорию адаптивной<br/>физической культуры</b>                                                                              |                                                             |                                                 |                                                                                                                                                     |
| 1.       | Тема 1.1. Значение<br>предмета и отправные<br>понятия теории<br>адаптивной<br>физической культуры.<br>Компоненты<br>адаптивной<br>физической культуры. | Мультимедийное<br>сопровождение                             | Лекция –<br>2 часа,<br>практическое –<br>2 часа | Нет/Нет                                                                                                                                             |
| 2.       | Тема 1.2. Адаптивная<br>физическая культура<br>как общественное<br>явление, ее функции и<br>принципы.                                                  | Мультимедийное<br>сопровождение                             | Практическое – 2<br>часа                        | Нет                                                                                                                                                 |
|          | <b>Раздел 2. Общие<br/>основы теории и<br/>методики адаптивной<br/>физической<br/>культуры.</b>                                                        |                                                             |                                                 |                                                                                                                                                     |
| 3.       | Тема 2.1.<br>Конкретизация целей и<br>задач адаптивной<br>физической культуры.                                                                         |                                                             | Практическое – 2<br>часа                        | Нет                                                                                                                                                 |
| 4.       | Тема 2.2. Основы<br>теории и методики<br>обучения<br>двигательным<br>действиям в<br>адаптивной<br>физической культуре.                                 | Мультимедийное<br>сопровождение                             | Лекция –<br>2 часа,<br>практическое – 2<br>часа | Нет/Да                                                                                                                                              |
| 5.       | Тема 2.3. Теоретико-<br>практические основы<br>стимулируемого<br>развития двигательных<br>качеств. <b>Контрольная<br/>работа № 1.</b>                  |                                                             | Лекция –<br>2 часа,<br>практическое – 4<br>часа | Да/Да                                                                                                                                               |
| 6.       | Тема 2.4. Воспитание<br>личности в процессе<br>занятий адаптивной<br>физической культурой.                                                             |                                                             | Практическое – 2<br>часа                        | Нет/Да                                                                                                                                              |

|     |                                                                                                    |                              |                                        |         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|---------|
|     | <b>Раздел 3. Адаптивная физическая культура человека в различные периоды возрастного развития.</b> |                              |                                        |         |
| 7.  | Тема 3.1. Цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы.                        | Мультимедийное сопровождение | Лекция – 2 часа, практическое- 2 часа  | Да/Нет  |
| 8.  | Тема 3.2. Паралимпийское движение.                                                                 | Мультимедийное сопровождение | Практическое- 2 часа                   | Нет     |
| 9.  | Тема 3.3. Сурдлимпийское движения. Специальная олимпиада                                           | Мультимедийное сопровождение | Практическое- 4 часа                   | Нет     |
| 10. | Тема 3.4. Соревновательные модели в адаптивном спорте.                                             | Мультимедийное сопровождение | Практическое – 2 часа                  | Нет     |
| 11. | Тема 3.5. Основы системы подготовки спортсмена.<br><b>Контрольная работа № 2.</b>                  | Мультимедийное сопровождение | Практическое – 2 часа                  | Нет     |
| 12. | Тема 3.6. Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.     | Мультимедийное сопровождение | Практическое – 2 часа                  | Нет     |
| 13. | Тема 3.7. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста.                             | Мультимедийное сопровождение | Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа | Нет/Нет |
| 14. | Тема 3.8. Адаптивное физическое воспитание школьников.                                             | Мультимедийное сопровождение | Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа | Нет/Нет |
| 15. | Тема 3.9. Адаптивное физическое воспитание студентов.                                              | Мультимедийное сопровождение | Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа | Нет/Нет |
| 16. | Тема 3.10. Адаптивная двигательная рекреация.                                                      | Мультимедийное сопровождение | Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа | Да/Нет  |
| 17. | Тема 3.11. Адаптивная двигательная реабилитация.                                                   | Мультимедийное сопровождение | Практическое – 2 часа                  | Нет/Нет |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1****КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Адаптивная физическая культура»**

**Тема «Методика стимулированного развития основных двигательных качеств».**

**Вариант № 1**

**1. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей детей с нарушением слуха?**

- А). 7-8 лет.
- Б). 8-10 лет.
- В). 10-12 лет.
- Г). 12-14 лет.

**2. Назовите упражнения, направленные на коррекцию вестибулярной функции (все варианты).**

- А. Упражнения с изменением площади опоры.
- Б. Упражнения с мячом.
- Г. Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.
- Д. Подскоки на батуте.

**3. Какие коррекционные упражнения не показаны детям с умственной отсталостью?**

- А. Для коррекции ходьбы и бега.
- Б. Для коррекции прыжков.
- В. Для коррекции лазанья и перелезания.
- Г. Для коррекции расслабления.
- Д. Для коррекции осанки.
- Е. Для коррекции зрения.
- Ж. Для коррекции дыхания.

**4. Выберите из приведенного ниже перечня только средства АФК, используемые для развития локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом:**

- А. Костюм «Адели».
- Б. Адаптивная гимнастика.

В. Массаж.

Г. Физиотерапия.

Д. Тренажеры БОС.

Е. Механотерпия.

Ж. Фитбол-гимнастика.

З. Эрготерапия.

К. Иглорефлексотерапия.

Л. Коррекционно-развивающие игры.

**5. Дайте определение скоростных способностей...**

**6. Сформулируйте задачи по воспитанию ловкости у детей дошкольного возраста с нарушением слуха...**

**7. Подберите средства и методы для развития силовых способностей у детей школьного возраста с нарушением зрения....**

Вариант № 2

**1. Назовите все тренажеры, используемые для проведения механотерапии:**

А. Тренажер «винтовое вращение».

Б. Тренажер «пронация-супинация».

В. Тренажер «спираль-вертикаль».

Г. Тренажер «лесенка для пальцев».

Д. Тренажер «стол для верхних конечностей».

**2. Какие упражнения рекомендуется использовать для детей с логоневрозами на занятиях АФК?**

А. Дыхательные.

Б. С использованием речёвок.

В. Упражнения под хронометр.

Г. Скоростно-силовые упражнения.

Д. Упражнения на развитие внимания.

**7. Назовите правильно виды осанок в порядке нумерации фигурок на рисунке.**

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|----|----|----|

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 1.                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 2.                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 3.                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 4.                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 5.                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 6.                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |

**8. Какие функции преимущественно развиваются у ребенка при проведении занятий в костюме «Адели»?**

- А. Правильный стереотип ходьбы.
- Б. Равновесие.
- В. Проприоцептивный контроль.
- Г. Мелкая моторика.
- Д. Антигравитационная.

**5. Дайте определение силовых способностей....**

**6. Сформулируйте задачи по воспитанию выносливости у детей школьного возраста с нарушением зрения...**

**7. Подберите средства и методы для развития гибкости у детей дошкольного возраста с нарушением слуха....**

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Адаптивная физическая культура».**  
**Тема «Основы системы подготовки спортсмена».**

Вариант № 1

1. В каких трех достаточно независимых направлениях развивается в настоящее время адаптивный спорт?
  - а) спортивно-техническом, научно-спортивном, медицинском;
  - б) олимпийском, паралимпийском, профессиональном;

- в) международном, национальном, региональном;
- г) паралимпийском; сурдлимпийском; специальном олимпийском.

2. Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в ...

- а) самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности;
- б) подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
- в) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;
- д) самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движения, музыку, образ (в том числе художественны), другие средства искусства.

3. В процессе занятий адаптивным спортом решаются следующие основные задачи:

- а) проявление внутренней дисциплины, собранности, настойчивости в достижении цели, освоение интеллектуальных и интеграционных ценностей физической культуры, установление рекорда в избранном виде спорта;
- б) овладение высоким уровнем спортивного мастерства, освоение двигательных ценностей физической культуры, повышение уровня качества жизни, участие в работе общественных организаций;
- в) достижение максимального результата, формирование спортивной культуры, освоение социальных ролей, функций и ценностей физической культуры, повышение уровня качества жизни, осуществление коммуникативной деятельности;
- г) формирование спортивной культуры, проявление настойчивости в достижении цели, расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности, достижение рекордного результата.

4. Традиционная модель соревновательной деятельности отличается наличием следующих составляющих...

- а) нормы, критерии и технологии определения мест соревнующихся, статус спортсмена-профессионала, рекламные акции;
- б) спортсмены, зрители, определение победителя, ранжирование. Вступительный взнос, Президентские стипендии;
- в) правила соревнований, совокупность действий соперников, регистрация рекордов, призовой фонд, престижный аспект социальной оценки достижений;
- г) соперники, предмет соревнований, судейство, болельщики, иерархия мест участников состязания, средства и службы обеспечения соревнований.

5. Дайте определение что такое мезоцикл.....

6. Перечислите типы микроциклов в адаптивном спорте.....

7. Техническая подготовка в адаптивном спорте. Ее задачи, содержание и назначение.

Вариант № 2

1. Для какой нозологической группы спортсменов проводится Специальная Олимпиада?

- а) для лиц с нарушением слуха;
- б) для лиц с нарушением зрения;
- в) для лиц с поражением интеллекта;
- г) для лиц с ПОДА.

2. Какая иностранная аббревиатура используется для обозначения Международного спортивного комитета глухих?

- а) CISS;
- б) INAS-FID;
- в) IBSA;
- г) ISOD.

3. Назовите самое развитое в мировом сообществе направление адаптивного спорта.

- а) олимпийское;
- б) специальное олимпийское;
- в) паралимпийское;
- г) сурдлимпийское.

3. Отличительными чертами адаптивного спорта являются следующие...

- а) обязательность соревнований, использование умеренных для спортсмена нагрузок, обязательность углубленного медицинского обеспечения;
- б) стремление к максимальному результату (рекорду), система классификации, тренировка, соревнование, дополнительное образование, интеграция в социум;
- в) установка на рекордное достижение, разделение участников соревнований на классы, отсутствие правил, общественные организации (федерации, клубы и т.п.);
- г) соревнование, достижение наивысшего результата, учебно- тренировочная деятельность, обязательное образование.

4. Нетрадиционная модель соревнований Специальной олимпиады отличается следующими признаками:

- а) участие в церемонии награждения всех участников соревнований, пьедестал награждений из 5 ступенек, финансирование за счет организаторов;
- б) определение победителей и призеров внутри дивизионов, пьедестал награждений из 6 ступенек, денежный взнос за участие;
- в) запрет на ранжирование и фиксацию рекордов, количество комплектов медалей равняется количеству дивизионов, материальное вознаграждение;
- г) правило дивизионирования, отсутствие иерархии мест, правило 10%, медали и наградные ленты, пьедестал награждений из 8 ступенек.

5. Дайте определение что такое микроцикл....

6. Перечислите типы мезоциклов в адаптивном спорте.....

7. Тактическая подготовка в адаптивном спорте. Ее задачи, содержание и назначение.

### Критерии оценивания контрольной работы

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде закрытых тестовых вопросов применяется следующая шкала:

|                  |                                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично» | выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании |
| Оценка «хорошо»  | выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании |
| Оценка           | выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 %                                     |

|                                 |                                                                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| «удовлетворительно»             | правильных ответов при тестировании                                                           |
| Оценка<br>«неудовлетворительно» | выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 %<br>правильных ответов при тестировании |

При оценивании **открытых вопросов интегративного характера** используется ниже приведенная шкала.

|                                 |                                                                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично»                | Задание выполнено правильно, без ошибок                                         |
| Оценка «хорошо»                 | Задание выполнено в целом верно, но с отдельными замечаниями                    |
| Оценка<br>«удовлетворительно»   | Задание выполнено в основном верно, при допущении отдельных существенных ошибок |
| Оценка<br>«неудовлетворительно» | Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками                           |

***По итогам ответов на закрытые и открытые вопросы выставляется средняя оценка за контрольную работу.***

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

| <b>Образовательные технологии</b>                     | <b>Цель</b>                                                                                                         | <b>Адаптированные методы</b>                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проблемное обучение                                   | Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью           | Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью                                                         |
| Концентрированное обучение                            | Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью | Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью                                                                                                            |
| Дифференцированное обучение                           | Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью      | Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей                                                                     |
| Развивающее обучение                                  | Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью                               | Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей                                                                                         |
| Социально-активное, интерактивное обучение            | Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью                 | Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью                                                                                      |
| Рефлексивное обучение, развитие критического мышления | Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс                            | Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей |

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные

помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д 4;*

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д 4, корп. 1.*

Также имеется возможность их пребывания по указанному адресу. Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью, используются:

1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.);

2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.);

3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.);

4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем, работа беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, подготовка планов, конспектов, творческих самостоятельных работ, проектных работ, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков<sup>1</sup>, специалистов<sup>2</sup> по специальным техническим и программным средствам обучения.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или)

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» включён договор № 6/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика.

<sup>2</sup> Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию).

электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. При необходимости обучающимся предоставляется техническая помощь.

**Тексты/конспекты лекций****Конспекты лекций****Лекция № 1. Значение предмета и отправные понятия теории адаптивной физической культуры. Компоненты адаптивной физической культуры.**

«Адаптивная физическая культура как интегративная наука»

До 2000 г. в номенклатуре специальностей научных работников была только одна специальность, в которой рассматривались проблемы использования средств и методов ФК в работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Это спортивная медицина и ЛФК. Эта специальность рассматривала изучение проблемы с точки зрения лечебного направления.

Цель АФК - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

АФК интегрирует в себе как минимум три крупных области знания – ФК, медицину, коррекционную педагогику - и большое количество учебных и научных дисциплин: ТиМФК, теории и методику отдельных видов спорта, биохимия, физиология и т.д.

Одним из важнейших требований сегодняшнего дня является разработка методологических основ АФК. Основная проблема состоит не в накоплении и объединении знаний по ФК, медицине, коррекционной педагогике и большого количества, перечисленных учебных и научных дисциплин, а в создании по существу нового знания. Задача эта очень сложная, но только при таком условии можно рассматривать человека с отклонениями целостно.

Одной из главных проблем теории АФК является проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их индивидуальность.

Теория АФК должна раскрыть ее сложные взаимосвязи с другими областями науки и практики общества – здравоохранением, образованием, ФК и др., а также разработать технологии формирования готовности общества к принятию инвалидов как равноправных его членов, обладающих самооценностью и огромным творческим потенциалом в различных видах человеческой деятельности.

Важнейшей проблемой теории АФК является изучение особенностей умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

*АФК как учебная дисциплина и область социальной практики.*

АФК является главной профилирующей дисциплиной в ГОС для специалистов АФК.

АФК базируется на общей теории и методике ФК, но в отличие от базовой дисциплины объектом познания и воздействия рассматривает не здоровых, а больных людей, включая инвалидов.

Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов АФК отличается от одного из разделов общей ФК, который называется оздоровительно-реабилитационная или ЛФК (временная утрата).

В отличие от АФК медицинская реабилитация направлена лишь на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от инвалида значительно большей активности и самостоятельности.

Валеология и АФК. Валеология – это наука о здоровье здоровых людей, а также находящихся в состоянии предболезни.

Ряд дисциплин, занимающиеся проблемами лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и инвалидов (олигофренопедагогика, логопедия и т.п.) практически не используют компоненты физкультурно-спортивной деятельности. АФК предлагает значительно более широкое применение средств и методов ФК для социализации личности, ее адаптации к трудовой деятельности, самовыражению и самореализации.

#### «Основные компоненты (виды) АФК»

Адаптивное физическое воспитание – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК.

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удастся, профилактической работе.

Очень важно адаптивное физическое воспитание, когда человеку приходится заново обучаться жизненно и профессионально важным умениям и навыкам (ходьба на протезах, потеря зрения и т.п.).

*Адаптивный спорт (АС)* – компонент АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоаттуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации.

Сущность АС составляет соревновательная деятельность и подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранения функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, обеспечивающий реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена инвалида.

АС в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных паралимпийского, специального олимпийского и сурдлимпийского движения.

*Адаптивная двигательная рекреация* – компонент АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия, в общении.

Основная идея *адаптивной двигательной рекреации* заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий. Наибольшей эффект от адаптивной двигательной рекреации следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

В случае приобретенной инвалидности или тяжелого заболевания адаптивная двигательная рекреация может и должна быть первым этапом в направлении снятия стресса и приобщения к адаптивному физическому воспитанию, АС и т.д.

*Адаптивная физическая реабилитация* – компонент АФК, удовлетворяющий потребность инвалида в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы самомассажа, гидромассажа и т.п.

*Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК* – компонент АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в

состоянии здоровья (включая инвалида) в самореализации, саморазвитии через движение, музыку, другие средства искусства.

*Экстремальные виды двигательной активности* - компонент АФК, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребность испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и или субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Дальтопланеризм, парашютный, горнолыжный спорт и т.п.

Основной целью экстремальных видов спорта является преодоление психических комплексов неполноценности; формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условий саморазвития; профилактика состояний депрессии; создание у инвалидов ощущения полноценной жизни.

Если у здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, то для инвалида это способ существования, объективные условия жизнеспособности.

## **Лекция № 2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.**

Многообразие ДД; потребностей, мотивов, целей их освоения и применения; наличие индивидуальных особенностей занимающихся (особенно в АФК) ставит под сомнение саму возможность разработки единой теории обучения ДД пригодной для всех случаев жизни и дающий хорошие результаты. *Не менее спорным является вопрос о так называемых ошибках в процессе обучения.*

Выделяют три группы факторов, определяющих стратегию процесса обучения.

*Первая группа факторов* расположена в плоскости потребностно-мотивационных особенностей тех или иных ДД. Для удовлетворения каких потребностей происходит освоение действий (Адаптивная двигательная рекреация, АФВ, физическая реабилитация, адаптивный спорт, экстремальные виды).

*Вторая группа факторов* определяется особенностями, свойствами самих ДД.

1 особенность – повышенная требовательность к точности воспроизведения силовых и пространственных характеристик

2 особенность – затрудненность, а иногда и невозможность зрительного контроля (качество самоконтроля).

3 особенность – в АФК занимающийся, как правило, выполняет движение более крупными звеньями, что приводит к перемещению всего тела в пространстве.

4 особенность – движения могут быть связаны с околопредельными или предельными напряжениями (чаще в адаптивном спорте).

5 особенность – чрезмерное повышение уровня активности какой-либо мышцы приводит к падению активности других.

*Третья группа факторов* – учет особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Совершенствование ДД с установкой на минимизацию двигательных ошибок.

Выход за границы дозволенного «коридора» – эта ошибка.

3. Теория поэтапного формирования действий и понятий.

Следует изучать условия и факторы, которые необходимы ученику для правильного выполнения нового действия.

1. Этап – формирование схемы ориентировочной основы действия. *Уясняет логическую структуру действия и возможность его осуществления.*
2. Этап формирования действия в материальной форме. *Материальная форма сочетается с громким проговариванием.*
3. Этап освоения в форме внешней (громкой) речи. *Речь обучаемых содержит конкретные образцы ощущений, характеризующие изучаемое действие.*
4. Этап формирования действия в форме внешней речи про себя (беззвучно). *Действия начинают автоматизироваться.*

5. Этап освоения действия в форме внутренней речи. *Двигательное действие превращается в «двигательный навык».*

4. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в АФК.

Одной из центральных проблем обучения в АФК является выделение эталонной ООД (ЭООД) и представление ее в виде обучения. Эта проблема связана с преодолением ряда трудностей.

1. Трудности определение ООТ ЭООД и интервалов между ними. *Степень расчленения действия на отдельные части имеет существенные биомеханические ограничения, обусловленные особенностями ДД. Нарушение зрения, слуха ОДА и т.п. необходимо учитывать при вычленении.*

2. Трудности выявления информационной насыщенности и ее соотношения в каждой выделенной ООТ. *А) информационная нагрузка не должна превышать сведений об одной – двух операциях и (или) контроля. Б) Представленная ученику информация должна ориентировать его с опорой на сохраненную сенсорную систему. Г) Информация во всех выделенных ООТ должна включать сведения об управляющих движениях человека, так и внешней обстановке.*

3. Трудности словесного описания и последующего освоения эндогенных ощущений. *Формирование зрительного образа двигательной задачи и способа ее решения основывается в большинстве случаев на наблюдениях за демонстрирующим упражнение с последующими комментариями (объяснениями). Эти образы являются образами наблюдателя. Зрительные, вестибулярные, суставные и др. ощущения у исполнителя и наблюдателя совершенно различны.*

4. Трудности определения словесных формул инструкции с описанием ООТ, соразмерных с реальной скоростью выполнения ДД. *В АФК довольно типичны ситуации, когда реальное время выполнения ДД меньше, чем время, необходимое для громкоречевого проговаривания ООТ. Используются словесные символы.*

5. Трудности выделения и описания диапазона допустимых отклонений от оптимальной техники. *Для этого необходимо определить «коридор» допустимых отклонений и «зоны опасность, риска» за которые нельзя выходить.*

6. Трудности выделения и описания того, что конкретно должен и может сделать занимающийся. (Заторможенность, «подъем разгибом»). *Существуют различные подходы к изложению и представлению учащимися способов осуществления движений.*

7. Обеспечение контроля за правильностью осуществления управляющих движений. *Обеспечение обратной связи.*

### **Лекция № 3. Теоретико-практические основы стимулированного развития двигательных качеств.**

Основные закономерности развития физических способностей.

Движение – ведущий фактор развития физических способностей (ФС).

Единство и взаимосвязь между ДУ ФС.

Зависимость развития ФС от двигательных режимов. *Выделяют три режима.*

1-й - каждое последующее упражнение выполняется в фазе недовосстановления работоспособности (развивает выносливость).

2-й – каждое последующее упражнение выполняется в фазе полного восстановления работоспособности. Такой режим нагрузки и отдыха характерен для развития координационных способностей, скоростных и силовых.

3-й – каждое последующее упражнение выполняется на фазе сверхвосстановления. Такой режим нагрузки и отдыха характерен для развития скоростных, силовых качеств, специальной выносливости.

4-й – этапность развития ФС. *Выделяют три этапа.*

Этап развития ФС, этап достижения максимальных показателей и этап снижения.

5-й – неравномерность и гетерохронность развития ФС

6-й обратимость показателей развития ФС

7-й перенос физических качеств.

## 2. Принципы развития физических способностей.

1. Принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических качеств. *Оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств.*

2. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. *Сроки наступления сенситивных периодов развития координационных и кондиционных способностей у учащихся массовой и коррекционных школ не совпадают. Дети с аномальным развитием отстают в темпах биологического созревания.*

3. Принцип оптимальности педагогических воздействий. *Нагрузка учитывается по направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации. Психофизическая нагрузка не должна превышать допустимых величин и соответствовать оптимальным реакциям.*

*Оптимальный режим для детей с ограниченными возможностями когда ЧСС не превышает 150-160 уд\мин.*

4. Принцип вариативности педагогических воздействий. *Монотонность недопустима. 60% может отводиться игровому методу.*

5. Принцип диагностики уровня развития ФС.

Развитие силовых способностей.

Мышечная сила (МС) – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений.

Совокупность:

- тип ВНД, особенности характера и поведения;
- общая масса тела, физиологический поперечник, длина мышц;
- функциональный потенциал нервно-мышечной системы и костно-связочного аппарата;
- функциональный потенциал центральной и периферической нервной системы;
- синхронность включения «быстрых ДЕ»;
- концентрация энергетического материала, интенсивность ресинтеза АТФ.

Средства силовой подготовки:

1) упражнения с преодолением массы собственного тела. *Наиболее доступная и распространенная среди всех категорий инвалидов независимо от возраста и пола (отжимания, подтягивания, прыжки, передвижения на ягодицах, корригирующие упражнения и т.п.).*

2) упражнения с внешним сопротивлением:

- упр. с преодолением внешней силы (бег по песку, снегу, в гору и т.д.);
- упр. с самосопротивлением (волевая гимнастика);
- упр. с сопротивлением в виде экспандеров, резиновых колец, амортизаторов;
- упражнения с грузом;
- упражнения на тренажерах;
- плаванием только руками или ногами с гидротормозом.

*Эта группа упражнений высокоэффективна, но требует индивидуального подбора режимов работы.*

3) упражнения в изометрическом режиме. Локальные мышечные напряжения.

В АФК силовая подготовка используется в целях:

- обучения ДД;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- развития физических кондиций;
- достижения спортивного результата;
- активный отдых;
- восстановление двигательных функций после заболеваний;
- коррекция телосложения, нормализация веса.

Разработаны режимы силовых упражнений «до отказа» с интенсивностью 90, 80, 70, 60% от максимально возможной.

- при интенсивности 90% от мах оптимальной является нагрузка, выполняемая в две серии по 5 повторений, время однократного воздействия 1-1,5 мин с интервалами активного отдыха 2, 5 мин.

- при интенсивности 80% от мах – 3 серии по 7 повторений. Отдых полный, активный отдыха 2, 5 мин.

- при интенсивности 70% от мах – 5 серии по 8 повторений. Отдых полный, активный отдыха 2, 5 мин.

- при интенсивности 60% от мах – 6 серии по 11 повторений. Отдых полный, активный отдыха 2, 5 мин.

*При изометрических напряжениях продолжительность одного упражнения 6-8 с, степень усилия 70-100%, интервал отдыха до снижения ЧСС до 100-110 уд\мин.*

*Электростимуляция.*

Развитие скоростных способностей.

Скоростные способности – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает способность совершать ДД с минимальной затратой времени.

*Быстрота двигательной реакции (2 типа простая и сложная)*

Сложная ДР на движущий объект и реакция выбора.

*Быстрота одиночных движений (БОД). Приемы развития БОД:*

- создание облегченных условий;
- выполнение подводящих и соревновательных упражнений с мах скоростью;
- использование отягощений, не нарушающих технику, но увеличивающих мощность движения.

- чередование облегченных, стандартных и усложненных условий.

*Темп движения. Приемы развития ТД:*

- повторное выполнение циклических упражнений в течение 5-6 секунд с мах частотой шагов;
- повторное выполнение циклических упражнений на дистанции 20-30 м различной частотой шагов и фиксированным временем;
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований на коротких отрезках дистанции с максимальной начальной скоростью;
- упр. на расслабление.

*Комплексное развитие скоростных способностей.*

- соревнования и спарринги на укороченных дистанциях;
- повторное выполнение соревновательных упражнений с максимальной скоростью;
- то же, в усложненных условиях.

Развитие выносливости.

Выносливость – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Выносливость определяется:

- функциональный потенциал ЦНС, личностно-психологические особенности;
- функциональный потенциал нервно-двигательного аппарата;
- функциональный потенциал вегетативных функций;
- наличие энергетических ресурсов в организме;
- уровень освоения техники ДД.

Измеряют выносливость:

- продолжительность выполнения упражнения без снижения скорости;
- продолжительность сохранения координационной стабильности движений;
- физиологические и биохимические показатели энергетических ресурсов организма.

Общая выносливость. Любая двигательная деятельность, связанная с напряжением СС и дыхательной систем вносит свой вклад в развитие выносливости. Развитие общей выносливости ограничено рамками деятельности в зоне умеренной мощности. ЧСС не превышает 150-160 уд\мин.

Специальная выносливость. Специфика видов спорта в АФК. Объем активных мышц: 2\3 работают мышцы – тотальная выносливость; от 1\3 до 2\3 региональная, менее 1\3 локальная выносливость. *Пловцы с ампутацией нижних конечностей находятся в воде в вертикальном положении, работают только мышцы руки плечевого пояса, работа носит локальный характер.*

Скоростная выносливость (циклические виды спорта).

Скоростно-силовая выносливость (гребля на короткие дистанции). Для развития этой способности используются упражнения с небольшими отягощениями, не искажающими технику выполнения упр.

Силовая выносливость. Чаще всего проявляется в упражнениях, где требуется проявление абсолютной силы (армреслинг). Основной метод развития – метод максимальных усилий. На практике применяются силовые упражнения, а также упражнения со штангой весом 65-90% от максимально возможного.

Развитие гибкости. Гибкость – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает способность выполнять движение с максимальной амплитудой.

Факторы: 1. Морфологическое и функциональное состояние периферической и центральной НС. 2. Морфологическое и функциональное состояние суставов (врожденная или приобретенная тугоподвижность). 3. Психологическое состояние (способность к волевым усилиям, порог болевой чувствительности).

Педагогические задачи при направленном развитии гибкости:

- 1) развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо.
- 2) предотвратить насколько это возможно утрату достигнутого уровня.
- 3) обеспечить восстановления гибкости, утраченной в результате заболевания. *Дети с нарушениями в развитии отстают по уровню гибкости от своих сверстников.*

При развитии гибкости необходимо учитывать некоторые общие закономерности:

1. . Предварительный разогрев мышц.
2. Для развития активной гибкости наряду с растягивающими упражнениями, которые выполняются за счет мышечных усилий, эффективны и силовые упражнения динамического и статического характера и удержания поз в конечной точке амплитуды.
3. Активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее, чем пассивная. Быстрее развивается гибкость в плечевых, лучезапястных суставах, медленнее в тазобедренном и суставах позвоночного столба.
4. Развитие гибкости тесно связано с развитием силы. Гипертрофия скелетных мышц может привести к ограничению гибкости.

Для развития гибкости в зависимости от режима работы мышц используются следующие виды упражнений:

- А) динамические активные и пассивные
- Б) статические активные и пассивные
- В) комбинированные

В практике АФК почти все упражнения предваряются массажем или самомассажем (пальцев рук, запястья, плечевых суставов, голеностопных суставов, тазобедренных суставов, для туловища).

При поражении ОДА для восстановления активной гибкости рекомендуется использовать условия водной среды.

В развитии гибкости у инвалидов выделяют 3 этапа.

1. Этап суставной гимнастики. *Ведущая задача не только повышение общего уровня развития гибкости, но и укрепление самих суставов.*

2. Этап специального развития подвижности в суставах. *Ведущая задача – развитие максимальной амплитуды движений в тех суставах, которые способствуют быстрому и качественному овладению базовыми двигательными действиями, необходимыми в жизнедеятельности человека.*

3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне, что требует выполнение ежедневно упражнений на растягивание с оптимальным дозированием нагрузки.

Развитие координационных способностей.

Природной основой КС являются свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения КБП, уровень развития и сохранности сенсорных систем. *Это означает, что КС определяются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с различными нарушениями имеют дефектную основу.*

Существует предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, т.е. нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. *В программах физического воспитания в коррекционных школах развитие КС является важной составной частью общеобразовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд двигательных умений и навыков, как предпосылка успешного развития физических и психических способностей.*

В структуру КС способностей входят следующие составляющие:

1. Координация движений – способность к упорядоченным согласованным движениям тела и его частей.
2. Дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма.
3. Ориентировка в пространстве - способность к определению изменению тела и его отдельных частей.
4. Ритмичность движений – способность к усвоению заданного ритма.
5. Равновесие.
6. Быстрота реагирования – способность отвечать движением на внешние сигналы.
7. Точность мелкой моторики.
8. Расслабление.

Развитие КС школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.

Нарушение КС является типичным для всех указанных групп детей.

Для детей данной группы разработаны:

- комплексная программа тестирования;
- критерии оценки различных видов КС;
- сенситивные периоды развития КС;
- программа совершенствования базовых КС.

Установлено, что по большинству показателей базовых КС дети с аномальным развитием отстают от своих сверстников. *У детей с нарушением зрения наибольшее отставание выявлено по показателям тестов, отражающих уровень развития способности к ориентации в пространстве и способности сохранению равновесия.* В процентном выражении 34% и 36% от уровня здоровых школьников. У детей с нарушением интеллекта степень отставания составляет 45-55 % от уровня здоровых школьников по всем показателям, отражающим уровень развития базовых КС.

*Содержание программ школьников с нарушением с нарушением речи, слуха, зрения являются обычные физические упражнения. Основная направленность программ – активизация процессов коррекции и компенсации вторичных двигательных отклонений.*

Программа построена из блоков упражнений. Каждый блок из четырех упражнений и игры. *Физические упражнения должны быть адекватно подобраны с учетом вида аномалии, уровня физического развития и подготовленности, темпов биологического созревания, сенситивных периодов развития.*

**Лекция № 4. Цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы.**

### Отличительные черты АС.

АС дает возможность самореализоваться своим способностям, сопоставить их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы, удовлетворить потребность общения, преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры.

### *Отличительные черты АС:*

1. В качестве основной установки деятельности АС выступает стремление к максимально возможному достижению. Направленность на рекорд собственных достижений, показателей сверстников, затем рекорд региона, страны, континента, мира.
2. Обязательность соревнований – процедура сопоставления достижений различных людей. Без соревнований спорт невозможен.
3. Главной особенностью АС является система классификации спортсменов, распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – медицинскому, и по спортивно-функциональному с учетом специфики двигательной деятельности.
4. Центральное место в АС занимает процесс подготовки специалиста к соревнованиям или учебно-тренировочная деятельность. Причем учебно-тренировочная деятельность должна предусматривать использование максимальных нагрузок с обязательным углубленным медицинским и научно-методическим обеспечением.
5. Занятия АС не являются обязательным для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В организационно-правовом смысле АС в России реализуется либо в системе учреждений дополнительного образования (ДЮСШ и т.п.), либо – общественных организаций (федераций, клубов, ассоциаций и т.п.).
6. Занятия АС позволяют построить своеобразные мостики между массовым и специальным образованием и в значительно более короткие сроки по сравнению с традиционным специальным образованием добиться реальной интеграции детей с отклонениями в состоянии здоровья в социум.

### Конкретизация функций и принципов АС.

#### Функции

Первое место *спортивная и оздоровительная функции*. Соревнования – это соперничество.

- развивающая функция АС
- образовательная функция;
- ценностно-ориентационная функция (внутренние установки, желание людей);
- воспитательная функция (самовоспитание);
- творческая функция;
- профилактическая функция (отвлечение от проблем и т.п.);
- интегративная функция (социальная интеграция инвалидов).

#### Принципы

Выделяют три группы принципов – социальные, общеметодические и специально-методические).

Социальные – принципы социализации и интеграции, приоритетная роль микросоциума. Создание спортивного коллектива единомышленников.

Поскольку в АС доминируют процессы обучения знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование двигательных качеств огромное значение отводится общеметодическим принципам: сознательности, активности, доступности и т.п.

Специально-методические принципы – диагностирование, дифференциация и индивидуализация, принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

### Основные направления развития адаптивного спорта

В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное

олимпийское.

В качестве квалификационного признака выделения этих видов до 1986 г. выступали нозологические группы (виды заболеваний, инвалидности) участвующих в них спортсменов. Так, в паралимпийском движении принимали участие лица с поражениями опорно-двигательного аппарата и зрения; в сурдлимпийском - слуха; в специальном олимпийском - с поражением интеллекта. Эти направления адаптивного спорта курируют: Международный паралимпийский комитет (IPC), Международный спортивный комитет глухих (CISS) и Международная организация Специальной олимпиады (SOI) (рис. 1).

Однако огромный социализирующий потенциал адаптивного спорта, его оздоровительное влияние на организм занимающегося привели к тому, что он стал активно использоваться лицами с ограниченными физическими и психическими возможностями других нозологических групп. Отсюда, как следствие, развиваются и другие направления адаптивного спорта: среди трансплантантов (лиц, перенесших операции по пересадке с последующим приживлением тканей и органов), среди лиц, перенесших инфаркт миокарда, и некоторых других. Однако количество стран, развивающих эти и другие направления адаптивного спорта, и самих участников не очень велико. По крайней мере, совершенно не сравнимо с тремя его основными направлениями - паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским.

Паралимпийское направление, до 1986 г. охватывающее лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения, включило в себя четыре группы инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и одну - незрячих ) (рис. 2):

- 1) лица с врожденными или приобретенными ампутациями конечностей;
- 2) лица, отнесенные медицинской классификацией к категории «прочие» (лица с анкилозами, артритами или артрозами больших суставов, болезнью Бехтерева, синдромом Барре-Гуилайна с постоянным парезом (параличом) рук, врожденными повреждениями опорно-двигательного аппарата (ар-трогруппоз), хондродистрофией (недоразвитостью), дисмелией, фокомелией (если не отнесены к ампутантам), обширным идиопатическим сколиозом или позвоночным анкилозом и др.);
- 3) лица с церебральными параличами (с нарушениями мозговой двигательной системы, в частности, с последствиями детского церебрального паралича);
- 4) лица с повреждениями спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга);
- 5) лица с частичной и полной потерей зрения. Организацию работы в области адаптивного спорта (организацию проведения международных соревнований, составление календаря международных соревнований, подготовку к участиям в Паралимпийских играх и др.) для лиц первой и второй группы осуществляет Международная федерация инвалидов (для лиц с физическими недостатками) (ISOD); для лиц третьей группы - Международная ассоциация спорта и отдыха для спортсменов с церебральным параличом (с нарушениями мозговой двигательной системы) (CP-ISRA); для четвертой - Международная спортивная федерация лиц с повреждениями спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга) или Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников (ISMWSF); для пятой - Международная спортивная ассоциация слепых (IBSA).

В 1986 г. произошло знаменательное событие для международного адаптивного спорта: была создана вторая международная спортивная организация, курирующая занятия двигательной и спортивной деятельностью лиц с поражением интеллекта - Международная

спортивная федерация для людей с нарушениями интеллекта (INAS-FID).

До 1986 г. людьми с поражением интеллекта в области адаптивного спорта занималась только Международная организация Специальной олимпиады - Special Olympics International — SOI, которая разработала свою философию и модель соревновательной деятельности для таких спортсменов, существенно отличающуюся от философии и модели соревнований, принятых в олимпийском и паралимпийском движениях. Именно поэтому международные соревнования по программе Специальной олимпиады всегда проходили отдельно от соревнований по паралимпийским видам спорта.

В отличие от SOI, организация INAS-FID предлагает лицам с умственной отсталостью тренироваться и участвовать в соревнованиях, используя существующую модель спортивных соревнований для здоровых спортсменов-олимпийцев, паралимпийцев и сурдлимпийцев (см. рис. 2). INAS-FID является членом Международного паралимпийского комитета, проводит свои чемпионаты мира по отдельным видам спорта, ее члены принимали и будут принимать участие в Паралимпийских играх (за исключением игр в Солт-Лейк-Сити в 2002 г., Афинах в 2004 г., в Турине в 2006 г., в Пекине в 2008 г. и в Ванкувере в 2010 г.).

Все это привело к тому, что лица с одной и той же патологией могут заниматься под кураторством разных организаций и использовать разные модели соревновательной деятельности, что, в свою очередь, актуализировало проблему классификации направлений (видов) адаптивного спорта. Теперь классификационный признак разделения направлений адаптивного спорта на группы - нозология, вид заболевания, инвалидности спортсмена - оказался недостаточным. Спортсмены с поражением интеллекта теперь могут представлять разные направления адаптивного спорта - паралимпийское и специальное олимпийское.

Таким образом, современное состояние адаптивного спорта в мире требует введения еще одного основания для разделения направлений адаптивного спорта на группы (классы). Этим основанием (классификационным признаком) является модель соревновательной деятельности, реализуемая в том или ином направлении адаптивного спорта.

Исходя из принятой модели соревновательной деятельности (или организации) разделяются на две крупные группы:

виды адаптивного спорта, использующие традиционную модель соревновательной деятельности (которая применяется у здоровых спортсменов и у спортсменов-инвалидов: паралимпийцев, сурдлимпийцев и др.);

виды адаптивного спорта, использующие нетрадиционную модель соревновательной деятельности (которая применяется у «специальных спортсменов» - лиц с поражением интеллекта, выступающих по программе Специальной олимпиады).

Виды адаптивного спорта с традиционной соревновательной моделью.

Отличительная черта, стратегия этого спорта – нацеленность на максимально возможный результат. Реализация этой стратегии происходит путем:

-1. Количественного определения оптимальной техники выполнения действия, диапазона ее вариативности. Для обеспечения оптимального взаимодействия спортсмена с коляской или другим техническим устройством необходимо точно соотнести особенности конструкции технического средства с индивидуальными параметрами спортсмена. В этом случае требуется участие научного сотрудника;

2. Определение содержания эталонной ООД. Важнейшим условием минимизации двигательных ошибок является включение в ООД ключевых моментов взаимодействия

спортсмена с приводами технического средства, правильно определить направленность и концентрацию сознания (за двумя зайцами);

3. Сопряжение процессов обучения с развитием ДК. Ориентация тренера и самого спортсмена на применение принципа сопряженного воздействия в подборе тренировочных упражнений. Критерии соответствия:

- А) амплитуда и направление движения;
- Б) акцентируемый участок рабочей амплитуды движения;
- В) величина динамического усилия;
- Г) быстрота развития максимума усилия;
- Д) режим работы мышц.

4. Подбор соответствующих тренажеров.

Виды АС с нетрадиционной моделью соревновательной деятельности. Специальные олимпиады.

Основная деятельность по программе специальной олимпиады направлена преимущественно на социализацию детей и взрослых с поражением интеллекта. Поэтому тренировочные занятия и соревновательная деятельность выступают в большей степени как повод, условия, с помощью которых осуществляется эта социализация. Концентрация усилий на процесс достижения результата, а не на сам результат. Перед началом занятий провести тестирования и разделить детей на подгруппы:

- с низким уровнем развития двигательных умений;
- с отклонениями в принятии поз;
- с недостатками зрения;
- физически ослабленных, нуждающихся в постоянной помощи, сопровождении.

Результаты тестирования учитываются для более конкретного планирования занятий. На занятиях следует применять упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движения (метания в цель, упражнения на равновесия, прыжки на точность и т.п.). Необходимо концентрировать внимание на выполнении упражнений.

В качестве способов, побуждающих ребенка к действию необходимо использовать: физическое воздействие (физическую помощь и страховку); наглядную демонстрацию (показ упражнения); словесную коррективную, побуждение средой обучения, побуждение игрой, подражанием.

При планировании занятий необходимо учитывать возможность проведения их на свежем воздухе.

Существует систематизация спортивных снарядов, в том числе не стандартных для занятий с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.

### **Лекция № 5. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста.**

#### **Черты АФВ**

1. АФВ является обязательным для всех детей, подростков, молодежи независимо от их состояния здоровья. Занятия по АФВ включены в ГОС.
2. Занятия (уроки) по АФВ должны проводиться по государственным программам и по авторским прошедшим соответствующую экспертизу.
3. К проведению занятий (уроков) по АФВ допускаются лица, имеющие вреднее или высшее профессиональное образование в области АФК или в области ФК и спорта, прошедшие курсы повышения квалификации по системе переподготовки по АФК.
4. Занятия по АФВ должны проводиться на спортивных объектах, удовлетворяющих санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям.

Основная цель АФВ для лиц с отклонениями в состоянии здоровья – формирования у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

С точки зрения государственной политики, главная цель АФВ – состоит в максимально возможной коррекции основного дефекта путем применения средств и методов АФК для подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями к жизни и доступной образовательной и профессиональной деятельности.

#### Цели АФВ

- 1) коррекция основного дефекта путем применения физических упражнений, физических методов воздействия (холод, тепло, сенсорные раздражители), психологических способов активации сознания;
- 2) коррекция соответствующих заболеваний и функциональных отклонений;
- 3) компенсация наличных возможностей инвалида и человека с отклонениями в состоянии здоровья путем развития, сохранения и использования в новом качестве сохраненных телесно-двигательных характеристик.
- 4) Профилактика заболеваний и вторичных отклонений;
- 5) Обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развития физических и психических способностей, воспитание основных свойств личности.

#### *Классификация задач по направленности содержания*

К первой группе относятся задачи формирования знаний, умений, навыков, направленных на приобщение занимающихся к общекультурным ценностям данного вида культуры, к соблюдению норм и философии здорового образа жизни.

Ко второй группе задач необходимо отнести создания условий для планомерной и целенаправленной подготовке занимающихся к жизни в обществе и профессиональному самоопределению

Решение этих задач должно быть четко прописано в образовательных программах адаптированных для каждого вида специальных учреждений. Содержание этих программ должно соответствовать концепции реформирования системы специального образования, в соответствии с которой значительно возрастает роль АФВ. *Данная концепция констатирует недостаточность только медицинской помощи и подчеркивает необходимость создания психолого-педагогических условий.*

*С первых месяцев жизни основу двигательной активности ребенка составляют врожденные двигательные рефлексы. Отсутствие и ослабление (в том числе по причине дефекта) врожденных рефлексов характеризует неврологическое неблагополучие, невозможность «запуска» и характерное для конкретного возрастного периода физических и интеллектуальных способностей малыша. Отсюда и возникают всевозможные задержки психического и физического развития, которые впоследствии приводят ребенка в систему специального образования.*

Ведущими сквозными функциями АФВ являются коррекционно-компенсаторная и профилактическая функции, которые реализуются в процессе образования, развития и воспитания детей.

#### 2. Преимущественная направленность содержания занятий по АФВ.

Проблема структурирования и содержания занятий на сегодняшний день не решена окончательно даже в теоретическом плане. Основная проблема заключается в том, что время, выделенное ГОС на уроки физического и адаптивного физического воспитания (2-3 часа в неделю) недостаточно, чтобы обеспечить достаточную теоретическую, физическую подготовку учащихся, обеспечить необходимый уровень здоровья.

Выделяют следующие виды направленности содержания уроков по АФВ:

- теоретическая;
- инструкторско-методическая;
- практическая.

#### **Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения в дошкольных организациях.**

С 5 - 6 мес. жизни становится очевидным отставание детей с нарушениями зрения от их нормально видящих сверстников.

В возрасте от 6 мес. до 3х лет для детей с нарушениями зрения на первый план выступает коммуникативная потребность в сотрудничестве, осуществляемая в процессе ситуативно-деловой формы общения со взрослыми. Общение может осуществляться одновременно на уровне содержания, передающего цифровую информацию, выраженную словами, и на уровне отношения, передающего аналогичную информацию, в которой выражено отношение говорящего к произносимым словам или к слушателю. Ребенок с нарушенным зрением лишен возможности овладевать неречевыми и речевыми средствами коммуникации на основе простого подражания и требует специального обучения элементам предметной деятельности.

Формирование предметной деятельности детей с нарушениями зрения затягивается до 3 - 4хлетнего возраста; но с момента включения речи в предметное общение происходит качественный скачок в развитии их коммуникативной деятельности.

Речь выполняет две основные функции - коммуникативную и сигнификативную, благодаря которым она является и средством общения и формой существования мысли, сознания.

Не очень хорошо скоординированные, недостаточно целенаправленные, неуверенные движения (не достаточный объем движений) контакт глазами, общение жестами - ограничен, или почти отсутствует речевой контакт организован лучше, но у детей трех - четырех лет в большинстве случаев – задержка речевого развития. У детей постарше - часто встречаются признаки речевой расторможенности и вербализма (ребенок может очень много говорить об отвлеченных вещах, и не уметь ответить на конкретный вопрос об окружающем мире, составить простой рассказ по картинке).

В пробах на динамический праксис и реципроктную координацию большинство детей испытывают значительные затруднения. Пальцевые пробы выполняются лучше.

Дошкольные учреждения для детей с нарушением зрения работают по специальной программе, построенной с учетом своеобразия развития детей и особенностей формирования их познавательной деятельности, двигательной сферы и качеств личности.

Обучение детей направлено на всестороннее развитие, коррекцию и компенсацию имеющихся у детей с нарушением зрения недостатков развития, обусловленных степенью и характером зрительного дефекта.

Обучение детей с нарушениями зрения в детском саду осуществляется на занятиях с группой 10 человек слепых и слабовидящих детей или 10 — 12 детей с косоглазием и амблиопией. Занятия носят фронтальный, подгрупповой или индивидуальный характер.

Содержание обучения и воспитания детей с нарушением зрения направлено на решение общих и специальных задач формирования знаний, навыков и умений, обеспечивающих слепым, слабовидящим и детям с косоглазием и амблиопией успешное поступление в школу. Специальные программы разработаны на основе программы воспитания в общеобразовательном детском саду. Наряду с этим введены специальные разделы по развитию зрительного восприятия и формирования предметных представлений, социальной адаптации и ориентировке в пространстве, развитию осязания, слухового восприятия, лечебной физкультуре, ритмике, коррекции нарушений речи.

Применение специальных методов и приемов направлено на коррекцию зрительного восприятия, предметных представлений, ориентировки в пространстве, преодоление недостатков речевого развития, предметно-практической деятельности и т.д. Важное место в обучении занимает наглядность, которая адаптируется к условиям восприятия (зрительного или осязательного), широко используются оптические средства коррекции зрительного восприятия наглядно-иллюстративного материала. Для преодоления вербализма предметных представлений и расширения чувственного опыта проводится специальная работа по ознакомлению с окружающей действительностью на экскурсиях и наблюдениях, при этом важная роль отводится регулирующей роли речи как средства компенсации слепоты и слабовидения. Для коррекции недостатков развития предметно-практических действий используется метод поэтапного, пооперационного выполнения заданий в ручном труде, конструировании, лепке, аппликации и т.д. У детей с нарушением

зрения наблюдаются некоторые специфические особенности развития двигательной сферы. У них чаще, чем у нормально видящих, можно наблюдать отсутствие самоконтроля, саморегуляции движений. А это, естественно, не может не сказаться на координации, согласованности действия рук. Для детей с нарушениями зрения характерна нескоординированность зрительно двигательных функций, нарушение микроориентирования и нарушение тонуса различных групп мышц.

**Лекция № 5. Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениям слуха в дошкольных организациях.**

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу, характеризующуюся: степенью (тугоухость, выраженная в той или иной степени, и глухота) и характером (кондуктивная, сенсоневральная и смешанная тугоухость) нарушения слуха; временем, в котором произошло понижение слуха; уровнем речевого развития; наличием или отсутствием дополнительных отклонений в развитии.

Потенциальные возможности детей с нарушениями слуха крайне велики. Дети, несмотря на то, что сегодня у медицины нет возможности вернуть им физический слух, могут максимально сближаться по уровню психомоторного и речевого развития с нормально слышащими сверстниками.

У дошкольников, не имеющих дополнительных отклонений в развитии, при целенаправленной и адекватной коррекционной работе, проводящейся с первых месяцев жизни, уже к 3 — 5 годам, несмотря на тяжелую тугоухость и даже глухоту, можно максимально сблизить не только уровень их общего, но и речевого развития с возрастной нормой. В этом случае они владеют развернутой фразовой речью, свободно общаются со взрослыми и детьми, рассказывают об увиденном, случившемся, читают стихи, подпевают песенки. Эти дети хорошо понимают обращенную к ним речь, которую воспринимают слухозрительно, т. е. глядя на губы говорящего и одновременно слушая его с помощью индивидуальных слуховых аппаратов. Звучание их собственной речи, как правило, мало отличается от речи слышащих сверстников. Если посторонний человек не видит на ребенке индивидуальных слуховых аппаратов, которыми тот постоянно пользуется, то он даже не подозревает, что с малышом что-то не так, как у всех. Такие дети в дальнейшем, как правило, обучаются вместе со слышащими в детских садах и школах общего типа.

Столь же высокого уровня реабилитации можно достигнуть в ходе целенаправленной адекватной и своевременно начатой работы с позднооглохшими детьми (т. е. с теми, кто до потери слуха, наступившей в 3—4 года и позже, нормально слышал и говорил — владел фразовой речью). Если удастся сохранить речь ребенка и совершенствовать ее, а также быстро восстановить устную коммуникацию уже на иной сенсорной основе (зрительно-слуховой, зрительно-вибротактильной, зрительной), то позднооглохший дошкольник может удержаться в том детском коллективе, в котором он воспитывался до потери слуха, и может быть подготовлен к успешному обучению в условиях массовой школы.

Относительно высокий уровень общего и речевого развития может отмечаться у части слабослышащих детей с незначительным снижением слуха при благоприятных условиях их развития, даже если отсутствовало целенаправленное коррекционное воздействие в дошкольном возрасте.

Высокого уровня психомоторного и речевого развития также могут достигать дети с тяжелой тугоухостью и глухотой при относительно позднем начале обучения — в 2, 3, 4 года *при наличии ряда благоприятных факторов*. К ним относятся: интенсивное систематическое и адекватное состоянию ребенка обучение, активное участие семьи в его воспитании и обучении, высокие потенциальные возможности самого ребенка, его физическое состояние и личностные качества (активность, коммуникабельность, физическая выносливость, работоспособность и т. п.), дополнительная помощь дошкольнику (например, специальные часы для индивидуальной работы с ним, для занятий речевой ритмикой и т. п.).

Следует также особо подчеркнуть, что эффект коррекционного воздействия, а тем самым и реализация реабилитационного потенциала детей с нарушенным слухом во многом

определяется своевременностью (с момента выявления степени и характера снижения слуха) качественного слухопротезирования и использования в занятиях с педагогом и дома различной качественной звукоусиливающей аппаратуры (при отсутствии медицинских противопоказаний к звукоусилению).

## 2. ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ

В дошкольном возрасте по отношению к детям с нарушениями слуха решаются задачи их развития, воспитания и обучения.

*Основной задачей дошкольного образования детей с нарушениями слуха является обеспечение всестороннего развития на основе коррекции имеющихся недостатков.*

Общеразвивающая и коррекционная работа с дошкольниками с нарушениями слуха направлена на преодоление социальной недостаточности, социализацию ребенка, которую Л. С. Выготский рассматривал как процесс его «врастания» в цивилизацию. Ребенку с нарушенным слухом, как и слышащему, поскольку основные закономерности их развития те же, следует обеспечить целостность психического развития, становление базиса личностной культуры, что означает возможность ориентировки ребенка в предметах, природе, общественной жизни, общечеловеческих ценностях, в явлениях собственной жизни и деятельности.

Реализация этой задачи предполагает социальное развитие детей, обеспечение высокого уровня познавательной деятельности, формирование речи как средства общения и познания, личностное развитие дошкольников. Это требует длительной систематической работы, ориентированной на обогащение общего развития, приобщение ко всему, что доступно слышащим детям, коррекцию отклонений в развитии дошкольников с нарушенным слухом. Эта работа составляет основу воспитания и обучения в дошкольных учреждениях и представлена в различных разделах программы: физическое воспитание, игра, труд, изобразительная деятельность и конструирование, ознакомление с окружающим миром, развитие речи, развитие слухового восприятия и обучение произношению, формирование элементарных математических представлений, музыкальное воспитание. Каждый из этих разделов играет большую развивающую роль, а в совокупности они обеспечивают *решение общеразвивающих задач*.

Содержание этих разделов не только обогащает развитие детей с нарушенным слухом, приближая его к развитию нормально слышащих дошкольников, но и представляет собой базу для коррекционной работы, так как каждый из разделов содержит коррекционные задачи.

Направленность обучения на преодоление специфических недостатков, обусловленных снижением слуха, делает особо важной постановку *коррекционной задачи*. В соответствии с положением Л. С. Выготского о сложной структуре аномального развития ребенка с дефектом рано возникшая глухота или тугоухость обуславливают отклонения вторичного порядка, которые прежде всего выражаются в нарушениях речи и общения. Отклонения в речевом развитии и связанные с ними нарушения общения обуславливают, в свою очередь, своеобразие развития восприятия, мышления и всей познавательной деятельности, а также личностного развития. Вся система работы дошкольного учреждения направлена в первую очередь на коррекцию вторичных отклонений — развитие речи и общения. Поэтому *формирование речи как средства общения* является одной из ведущих задач в системе коррекционно-педагогической работы в дошкольных учреждениях. Важными компонентами этой системы является развитие слухового восприятия и обучение произношению детей со сниженным слухом. Эта работа проводится на специальных занятиях, а также включается во все разделы программы. Помимо формирования речи, обучения произношению, развития слухового восприятия, в дошкольных учреждениях решаются и другие коррекционные задачи, например, связанные с наличием особенностей в развитии познавательной деятельности и т.д.

Решение коррекционных задач наряду с общеразвивающими должно обеспечить полноценное развитие дошкольника со сниженным слухом и его готовность к школьному

обучению. Таким образом, воспитание и обучение глухого или слабослышащего ребенка в дошкольном образовательном учреждении направлено и на *подготовку его к обучению в школе*.

Воспитание и обучение дошкольников с нарушенным слухом строится на следующей системе дидактических принципов: *научность, систематичность воспитания и обучения, доступность, наглядность, активность и самостоятельность в усвоении знаний, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, связь обучения с жизнью*. Ведущие дидактические принципы лежат в основе, организации процесса воспитания и обучения детей с нарушениями слуха и реализуются в практике с учетом коррекционной направленности этого процесса.

Помимо общедидактических принципов, выделяются специфические принципы, отражающие особенности развития дошкольников с недостатками слуха, содержание и методы работы с ними. Определение специфических принципов дошкольного воспитания также связано с разработкой теории и практики воспитания и обучения глухих и слабослышащих детей школьного возраста. Можно выделить следующие основные принципы, положенные в основу воспитания и обучения дошкольников с нарушениями слуха:

1. *Генетический принцип*, основанный на учете последовательности возникновения и развития психических функций и новообразований в онтогенезе. Реализация этого принципа позволяет учесть общие закономерности развития применительно к дошкольникам с нарушенным слухом, построить модель коррекционно-развивающего обучения, ориентированного на учет сензитивных периодов в развитии психических функций.

2. *Принцип развивающего обучения*. В основу содержания воспитания и обучения положено требование ориентации на здоровые силы ребенка, обеспечение соответствующего возрасту уровня психического развития. Своеобразие спонтанного развития ребенка, невозможность самостоятельно овладеть познанием некоторых сторон жизни, недостаточное участие в этом процессе родителей могут привести к тому, что уровень психического развития ребенка по мере его<sup>5</sup> взросления будет отставать от возрастной нормы. Принцип развивающего воспитания и обучения связан с необходимостью не только 1 преодоления отставания и нормализацией развития, но и его обогащением (амплификацией). В дошкольном учреждении должны быть: созданы условия, направленные на максимальную реализацию возможностей ребенка. Выявление индивидуальных возможностей плохо слышащего ребенка возможно только при активном участии педагогов, которые определяют, «ведут» развитие ребенка, выявляют] его потенциальные возможности, «зону ближайшего развития».

3. *Принцип коррекционной направленности воспитания и обучения* является одним из ведущих принципов воспитания и обучения детей с отклонениями в развитии. Данный принцип пронизывает все компоненты воспитательно-образовательного процесса. Коррекционная направленность воспитания и обучения предполагает индивидуально-дифференцированный подход, основанный на учете структуры и выраженности нарушений, выявлении потенциальных возможностей ребенка. Своеобразие развития детей с недостатками слуха, прежде всего нарушение речевого развития и связанного с ним общения, обуславливает необходимость проведения систематической коррекционной работы.

В содержании обучения выделяются специфические разделы, несущие основную коррекционную нагрузку: развитие речи, развитие слухового восприятия и обучение произношению. Задачи этих разделов работы связаны с преодолением наиболее тяжелых последствий отсутствия или нарушения слуха и направлены на формирование различных форм речи (устной, письменной), развитие речевого, и неречевого слуха, обучение произношению. Конечной целью этой работы является формирование речи как средства коммуникации, что создаст возможности полноценной социальной интеграции.

Каждое занятие в детском саду, независимо от его тематики и целей, включает в себя коррекционные задачи, направленные как на развитие речи детей в связи с данным видом

деятельности, так и на преодоление отклонений в познавательной деятельности. Важным условием реализации данного принципа является раннее начало коррекционной работы.

4. *Деятельностный принцип.* Психическое развитие дошкольника осуществляется в деятельности. Через разные виды деятельности он познает окружающий мир, расширяя и углубляя способы ориентировки в нем, постигая социальную сферу жизни, определяя взаимоотношения с другими людьми. Развитие психики связано с ведущей деятельностью, т. е. той, в которой формируются психологические процессы, от которых зависит личностное развитие ребенка на данном этапе. Поэтому в содержании воспитания на разных этапах выделяются ведущие виды детской деятельности, определяется их развивающее и коррекционное значение, направленность на развитие универсальных человеческих способностей. Процесс развития и воспитания ребенка раннего и дошкольного возраста связан с предметной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, элементарным трудом.

Работа по различным разделам программы воспитания и обучения предполагает связь с деятельностью ребенка, ее использование для решения общеразвивающих и коррекционных задач. Важное значение имеет деятельностный принцип в процессе развития речи (С. А. Зыков, Б. Д. Корсунская, Л. П. Носкова). В игре и других видах детской деятельности создаются оптимальные условия для овладения речевыми средствами и их использования в реальных условиях коммуникации. В соответствии с деятельностным принципом речь также рассматривается как деятельность с присущей ей структурной организацией.

Использование детской деятельности в коррекционной работе формирует мотивацию овладения речевым материалом, способствует развитию личностных качеств: инициативности, самостоятельности, ответственности, способности к творчеству.

5. *Принцип дифференцированного подхода к воспитанию и обучению.* Группа глухих и слабослышащих дошкольников характеризуется большой разнородностью по состоянию слуха, речи, уровню интеллектуального развития. Дифференцированный принцип предполагает учет структуры нарушений при организации воспитания и обучения дошкольников с нарушениями слуха. Прежде всего в соответствии с этим принципом проводится дифференцированное воспитание глухих и слабослышащих. В воспитании и обучении детей этих двух категорий используются разные программы, в которых определены дифференцированные требования по различным разделам, прежде всего по развитию речи, развитию слухового восприятия и обучению произношению.

Дифференцированный подход реализуется и применительно к Формам обучения: в составе группы для слабослышащих или глухих могут быть выделены две подгруппы детей с разным состоянием речи, что позволит в большей степени учитывать их возможности и темпы речевого развития.

Уровень интеллектуального развития детей, наличие у некоторых из них сложной структуры нарушений развития, когда помимо снижения слуха имеются и другие первичные нарушения (задержка психического развития, умственная отсталость, нарушения поведения и др.), также делают целесообразным дифференцированный подход к их воспитанию. Эти дети могут быть выделены в специальные группы и обучаться по вариативной программе. В случае невозможности организации такой группы, в составе обычной группы для глухих или слабослышащих детей может быть выделена подгруппа детей, испытывающих значительные трудности в обучении.

6. *Принцип формирования речи как средства общения.* В системе формирования речи глухих одним из важнейших является принцип обучения языку как средству речевого общения (С. А. Зыков, Б. Д. Корсунская, Л. П. Носкова и др.). Этот принцип связан с необходимостью формирования у детей потребности в речевом общении, в овладении необходимыми для этого речевыми средствами, создании слухо-речевой среды, обеспечивающей возможности речевой практики в семье, в дошкольном учреждении. На принципе коммуникативной направленности развития речи построен, весь процесс коррекционно-воспитательной работы. С целью его реализации в обучении дошкольников с

нарушенным слухом (особенно глухих и слабослышащих, имеющих дополнительные отклонения в развитии) используется дактильная речь, при которой] каждой букве соответствует определенная конфигурация пальцев.)

7. *Принцип развития слухового восприятия* предполагает максимальное развитие остаточного слуха в процессе активного использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального и коллективного пользования. Развивающееся слуховое восприятие расширяет сенсорную базу для восприятия звуков окружающего мира и ориентировки в них, для слухо-зрительного восприятия речи окружающих. Развивающееся слуховое восприятие становится основой для овладения произносительной стороной устной речи, особенно ее ритмико-интонационной стороной.

## СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Выполнение задач дошкольного образования детей с нарушениями слуха возможно обеспечить лишь следуя системе коррекционного воспитания и обучения, ориентирующейся на закономерности развития детей дошкольного возраста, учитывающей специфические потребности ребенка, обусловленные влиянием нарушения слуха на его развитие. Система коррекционно-педагогической работы с глухими и слабослышащими дошкольниками предполагает тесную взаимосвязь в решении развивающих, образовательных и коррекционных задач. Содержание коррекционно-педагогической работы в целом позволяет обеспечить разностороннее развитие дошкольников с нарушениями слуха: физическое, умственное, речевое, социальное, эстетическое.

Программы воспитания и обучения глухих и слабослышащих дошкольников построены таким образом, чтобы обеспечить в процессе развития детских видов деятельности формирование психических новообразований, присущих каждому периоду дошкольного детства. В содержании коррекционно-педагогической работы выделяются 9 разделов, каждый из которых включает решение как воспитательных и образовательных задач, так и коррекционных, направленных на преодоление некоторых особенностей в формировании различных сторон психического развития дошкольников с нарушенным слухом.

Важное значение в системе обучения придается *физическому воспитанию детей*, направленному на охрану и укрепление их здоровья, гармоничное физическое развитие, развитие потребности в двигательной активности, формирование основных движений и двигательных качеств, коррекцию и профилактику нарушений физического развития.

Решение коррекционных задач связано с преодолением некоторых особенностей, обусловленных снижением слуха и нарушением деятельности вестибулярного аппарата, возникшим в результате тяжелых заболеваний, перенесенных детьми. Коррекция отклонений в моторном развитии предполагает тренировку функции равновесия, формирование правильной осанки, коррекцию и профилактику плоскостопия, развитие дыхания, координации движений. Одной из важных коррекционных задач физического воспитания глухих и слабослышащих дошкольников является развитие их ориентировки в пространстве. Правильно организованное физическое воспитание развивает активность детей, повышает работоспособность, что позволяет успешно проводить воспитательную и коррекционно-образовательную работу.

Важное значение в дошкольных учреждениях для детей с нарушениями слуха придается обучению игре. Это связано с большой развивающей ролью игры, с открывающимися возможностями решать воспитательные задачи и задачи развития речи и общения. *Формирование игровой деятельности* предполагает развитие интереса к играм, обучение действиям с игрушками, формирование ролевого поведения, умение использовать предметы-заместители и воображаемые предметы и действия, умение отражать в играх действия людей и их отношения, разворачивать и обогащать сюжеты игр.

В процессе формирования игры реализуются важные для психического развития ребенка с недостатками слуха задачи. Задачи социального развития, нравственного

воспитания связаны с коллективным характером игр, возможностью отразить в них взаимоотношения людей, нормы поведения, некоторые нравственные понятия. Умственное воспитание в игре происходит через расширение представлений о предметах и явлениях окружающего мира, через усвоение их свойств, назначения, способов использования. В этом плане велика роль дидактических игр. Особое значение для умственного развития дошкольников с нарушениями слуха имеет овладение игровым замещением.

В ходе целенаправленного развития и обогащения *изобразительной и конструктивной деятельности* создаются условия для эстетического, познавательного развития дошкольников с нарушениями слуха. На занятиях по изобразительной деятельности и конструированию, в свободной деятельности, в семье проводится целенаправленное обучение рисованию, лепке, аппликации, конструированию.

Важной задачей, связанной с развитием изобразительной и конструктивной деятельности, является сенсорное воспитание детей. В процессе обучения проводится планомерное систематическое развитие различных видов восприятия: зрительного, тактильно-двигательного, двигательного. Изобразительная деятельность является одним из важнейших и наиболее доступных средств эстетического воспитания глухих и слабослышащих детей.

В процессе *трудового воспитания* дошкольников с нарушениями слуха происходит формирование мотивации трудовой деятельности детей, развитие интереса к разным формам труда, к оказанию помощи старшим, овладение некоторыми трудовыми умениями и элементарной культурой труда. Общественно-социальное значение труда связано с его воспитательным воздействием на личность ребенка. В труде формируется умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми, формируется привычка к трудовым усилиям, умение доводить дело до конца, настойчивость, самостоятельность, стремление помогать окружающим.

В дошкольных учреждениях дети овладевают различными видами труда: самообслуживанием, хозяйственно-бытовым трудом, трудом в природе, ручным трудом.

Познавательное и социальное развитие дошкольников происходит в процессе целенаправленной работы *по ознакомлению с окружающим миром*. Дети знакомятся с внешним видом, строением, способами использования необходимых человеку предметов, а также с условиями жизни человека и животных. В ходе работы по ознакомлению с окружающим расширяются представления детей о жизни людей, формируются навыки общественного поведения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми. В процессе ознакомления с окружающим преодолевается свойственная детям с нарушенным слухом бедность и фрагментарность представлений об окружающих их предметах и явлениях.

В игре, изобразительной деятельности и конструировании, труде, в занятиях по ознакомлению с окружающим создаются условия для развития речи детей, так как в процессе практических действий они усваивают названия игрушек, предметов, материалов, инструментов, их свойств, действий с ними. Эмоциональный фон, присущий детской деятельности, делает процесс усвоения речевого материала более продуктивным. Так как в игре, труде, конструировании, рисовании дети взаимодействуют друг с другом, здесь мотивированно и естественно может быть организовано речевое общение.

Раздел «Развитие речи» по своей значимости является одним из ведущих в системе коррекционной работы, так как его задачи связаны с преодолением специфического для глухих и слабослышащих детей нарушения речи и речевого общения. *Работа по развитию речи* направлена на формирование речи как средства общения и познания окружающего мира. Речевое развитие детей обеспечивается в различных условиях: в быту, во время проведения режимных моментов, в процессе разных видов детской деятельности (игры, рисования, конструирования, лепки, труда), в ходе ознакомления с окружающим, на занятиях по всем разделам программы, на специальных занятиях по развитию речи, в семье. На специальных занятиях по развитию речи работа проводится в следующих направлениях: развитие языковой способности; накопление словаря и работа над значением слова;

формирование разных форм речи (устной, письменной, дактильной), отработка различных видов речевой деятельности; проведение элементарных языковых наблюдений.

Важные коррекционные задачи решаются в процессе *развития слухового восприятия и обучения произношению*, целью этой работы является формирование и развитие у детей с нарушенным слухом навыков восприятия и воспроизведения устной речи.

Работа по развитию слухового восприятия у глухих и слабослышащих дошкольников имеет задачей развитие остаточного слуха: дети обучаются восприятию на слух речевого материала и неречевых звучаний. На базе развивающегося слухового восприятия создается и совершенствуется слухо-зрительная основа восприятия устной речи, формируются навыки речевой коммуникации.

В процессе обучения детей произношению у них создается потребность в устном общении, формируется внятная, максимально приближенная к естественному звучанию устная речь. Эта задача реализуется в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, в том числе и в ходе специальных индивидуальных занятий по развитию слухового восприятия и обучению произношению. Правильная организация работы по произношению предусматривает определенные условия, к важнейшим из которых относится создание слухо-речевой среды, компонентами которой являются устное общение педагогов и родителей с детьми, поддержание желания детей общаться, используя устную речь и другие средства (таблички, дактилирование).

Работа по развитию слухового восприятия и формированию произношения глухих и слабослышащих детей проводится при широком использовании различной звукоусиливающей аппаратуры, в том числе и индивидуальных слуховых аппаратов.

В тесной связи с развитием детской деятельности и речи осуществляется интеллектуальное развитие дошкольников с нарушениями слуха, которому способствуют занятия по *формированию элементарных математических представлений*. В процессе целенаправленной работы дети овладевают систематизированными элементарными представлениями о количестве и числе, величине и форме, о пространственных свойствах и отношениях предметов, счетными и измерительными умениями. Усвоение этого материала готовит детей к овладению математикой в школе.

Особую значимость в процессе коррекционно-педагогической работы с глухими и слабослышащими дошкольниками приобретает *музыкальное воспитание*. Здесь задачи коррекции и компенсации недостатков развития детей решаются с помощью таких средств, как формирование восприятия музыки, вокально-интонационное развитие голоса, развитие ритма движений и речи. Специфическим направлением работы является развитие слухового восприятия музыки, развитие динамического, ритмического, тембрового слуха. Музыкальное воспитание способствует эмоционально-эстетическому развитию детей, развитию их эмоциональной отзывчивости и чуткости.

#### **Лекция № 6. Адаптивное физическое воспитание школьников.**

##### **Особенности адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушением слуха в школах.**

Стойкие нарушения слуха у детей могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный. Роль наследственного фактора в качестве причины врожденных нарушений слуха в прежние годы преувеличивалась. Из других причин, обуславливающих врожденное нарушение слуха, следует отметить инфекционные заболевания у матери во время беременности. Особое значение имеют вирусные инфекции (корь, грипп). Наиболее опасным для развивающегося зачатка слухового органа является заболевание, возникающее у матери в первые три месяца беременности. Вредное воздействие на развивающийся орган слуха у плода могут оказать некоторые химические вещества. Практическое значение в возникновении врожденных нарушений слуха имеет алкоголь, употребляемый матерью во время беременности, а из лекарственных веществ — стрептомицин и хинин. Нарушение

развития слухового органа может возникнуть вследствие травмы плода, особенно в первые месяцы беременности, когда зачаток слухового анализатора оказывается особенно ранимым. Приобретенные нарушения слуха возникают от разнообразных причин. Тяжелые нарушения слуха наступают обычно при поражении звуковоспринимающего аппарата (внутреннего уха, слухового нерва), в то время как легкая и средняя степень нарушения слуха может возникать при поражении лишь звукопроводящего аппарата (среднего уха). Среди причин нарушения слуха у детей первое место занимают последствия острого воспаления среднего уха (острого среднего отита). Поражение слуха в этих случаях обусловлено стойкими остаточными изменениями в среднем ухе, приводящими к нарушению нормальной подвижности барабанной перепонки и цепи слуховых косточек. В некоторых случаях после острого среднего отита остается стойкое прободение барабанной перепонки и длительное гноетечение из уха — хронический гнойный отит. Это заболевание сопровождается обычно значительным понижением слуха. Частой причиной поражения слуха у детей являются заболевания носа и носоглотки и связанное с этими заболеваниями нарушение проходимости евстахиевой трубы. В этиологии резко выраженных форм стойких нарушений слуха важнейшую роль играют поражения внутреннего уха и ствола слухового нерва. Поражение ядер слухового нерва, его проводящих путей в головном мозге, а также корковых слуховых центров как по частоте, так и по степени возникающих при них нарушениях слуха имеют сравнительно меньшее значение. Важную роль в возникновении стойких нарушений слуха играют острые инфекционные заболевания. Большинство инфекционных болезней, являющихся причиной поражения слуха, приходится на детский возраст, и потому роль этих заболеваний в этиологии нарушений слуха у детей особенно велика. Из инфекционных заболеваний, обуславливающих стойкие поражения слуха в детском возрасте, наибольшее значение имеют эпидемический цереброспинальный менингит, корь, скарлатина, грипп, свинка. Одни инфекционные заболевания (менингит, вирусный грипп, свинка) вызывают поражение нервного аппарата слухового анализатора (кортиева органа или 38 ствола слухового нерва), другие (корь, скарлатина) — преимущественно воздействуют на среднее ухо, причем развивающийся при этом воспалительный процесс не только приводит к нарушению функции звукопроводящего аппарата среднего уха, но может вызвать также заболевания внутреннего уха (серозный или гнойный лабиринтит) с частичной или полной гибелью рецепторных клеток кортиева органа. Нарушение слуха и обычно одновременно развивающееся расстройство функции вестибулярного аппарата при цереброспинальном менингите обуславливается воспалительным процессом во внутреннем ухе — гнойным лабиринтитом, возникающим в результате распространения гнойной инфекции из мозговой оболочки через внутренний слуховой проход по оболочкам слухового нерва. В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития. Основная цель ранней диагностики и помощи ребенку — обеспечить социальный, эмоциональный, интеллектуальный и физический рост и достичь максимального успеха в развитии его возможностей. Все разнообразие нарушений в развитии неслышащего ребенка не является следствием только ограниченного доступа звуковых раздражителей. Здесь как прямое следствие вытекают лишь нарушения в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается

на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков. Основная патология может вызвать цепочку следствий, которые, возникнув, становятся причинами новых нарушений и являются сопутствующими. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% — дефектами опорнодвигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев — задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей. Неслышащие дошкольники отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью. Установлено, что неслышащие дети дошкольного возраста отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1—3 года. Нарушения двигательной сферы у детей проявляются: 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств от 12 до 30%; 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%; 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве; 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми. Своеобразно идет развитие познавательной сферы неслышащих детей. У них не формируется с рождения слуховое внимание. Некоторая компенсация этого пробела зависит от степени нарушения слухового анализатора, активизация которого возможна только при длительной и систематической работе по развитию слухового восприятия. У многих детей очень рано отмечается концентрация внимания к губам говорящего, что свидетельствует о поиске самим ребенком компенсаторных средств, роль которых берет на себя зрительное восприятие. Устойчивость внимания может меняться в зависимости от видов деятельности. Общим недостатком для всех детей являются трудности в переключении внимания. Своеобразие развития внимания, восприятия детей, имеющих нарушения слуха, заметно влияет на деятельность памяти. У детей доминирует зрительное восприятие, поэтому весь процесс запоминания в основном строится на зрительных образах, в то время как у слышащих этот процесс слухо-зрительный и опирается на активную звуковую речь. Отставание в сенсорном развитии неслышащих детей связано с вторичными дефектами: недоразвитием предметной деятельности, отставанием в развитии общения с взрослыми, как речевого, так и невербального. Этим детям не доступны самостоятельный анализ ситуации, выделение существенных для выполнения данной деятельности свойств и отношений объектов. Только на третьем году жизни в деятельности детей начинает складываться практическая ориентировка на свойствах объектов, которая в основном проявляется в действиях с дидактическими игрушками. Предметная деятельность не становится ведущей у детей в раннем возрасте. Отставание в развитии предметной и орудийной деятельности не только сказывается на формировании чувственной основы, но и находит свое отражение в уровне развития наглядного мышления у детей с нарушениями слуха. Изучение состояния наглядных форм мышления у детей свидетельствует об отставании не только в развитии наглядно-образного, но и наглядно-действенного мышления. Формирование наглядно-действенного, практического мышления протекает у них со значительным отставанием во времени и с некоторыми количественными и качественными отличиями от его становления у нормально развивающихся детей, несмотря на наличие общих тенденций развития. Анализ научных

исследований выявил значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей. Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями: 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия); 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»). Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей. Установлено, что в дошкольном возрасте наибольший прирост показателей физических качеств у неслышащих детей происходит в те же периоды жизни, что и у здоровых детей — с 4 до 6 лет. Это наиболее благоприятный возрастной период для развития всех физических качеств неслышащих детей дошкольного возраста. Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слухозрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы — игровой и соревновательный — включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Средства коррекции функции равновесия Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии): 1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы); 2) ходьба по кругу (в обоих направлениях); 3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы; 4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть); 5) ходьба по дощечкам («кочкам»); 6) ходьба на лыжах по ковру; 7) ходьба на коньках по ковру; 8) езда на велосипеде (самокате). Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см): 1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями; 2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре; 3) балансировка на набивном мяче (полупеньке). Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см): 1) «Школа мяча»; 2) элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис. Средства коррекции вестибулярной функции Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения): 1) движения глаз; 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях; 3) повороты головы при наклоненном туловище; 4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком); 5) кувырки вперед, назад; 6) вращение вокруг шеста, держась за него руками; 7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны); 8) подскоки на батуте. Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения): 1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях; 2) резкая остановка при выполнении упражнений; 3) остановка с

изменением направления движения; 4) прыжки со скакалкой с изменением темпа. Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами: 1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком); 2) кувырки; 3) кружение; 4) наклоны и повороты головы; 5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре). Достаточно большой перечень упражнений требует систематизации. Наиболее эффективным и апробированным способом их распределения является использование комплексов упражнений направленного воздействия: из трех занятий в неделю по 30—40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно — коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании — дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на необходимое расстояние. Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Комплекс состоит из прыжков на двух ногах, боком (левым/правым) на двух ногах, на одной (левой/правой) ноге, на двух ногах с усложнением задания (составление кирпичиков рядом друг с другом или постановка их друг на друга), включения «горячих» кирпичиков, которых нельзя коснуться. Каждое упражнение выполняется после отдыха продолжительностью 20—30 с. Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5—1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя. На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимо создать облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжатие кубика руками, ногами, прижатие его к полу руками и ногами, поднятие кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиком из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений. Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям одно из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка. Время прохождения всех станций 4—5 мин, отдых между кругами 1—1,5 мин, количество кругов 1—3. Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время — по 15 мин. Коррекция функции равновесия проводится с использованием упражнений на уменьшенной площади опоры, поднятой опоре, в балансировке. Время выполнения упражнений на сохранение равновесия у 4—5-летних — 10—15 с, у 6—7-летних — 25—30 с и более, пройденное расстояние для 4—5-летних — 3—4 м, для 6—7-летних — 5—6 м. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8—10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований: 1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных

способностей ребенка; 2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими; 3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой; 4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки; 5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами; 6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи. В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух. Успех коррекционнопедагогической деятельности во многом определяется состоянием сохранных функций и умением их использования. В комплексе анализаторов, активно участвующих в сенсорной основе физической деятельности, ведущее значение принадлежит двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта. Постоянным участником сенсорной основы двигательной деятельности является зрительный анализатор.

### **Лекция № 7. Адаптивное физическое воспитание студентов.**

Обучающиеся с нарушениями слуха – особая категория студентов. В учебном процессе у них часто возникают трудности, обусловленные спецификой их психофизического развития. В процессе обучения студенты с нарушениями слуха могут опираться на два способа восприятия речи: слуховой и зрительный.

*Слуховой способ* восприятия речи, при котором обучающийся слушает, не глядя на собеседника, доступен только людям с незначительной степенью снижения слуха (слабослышащие I степени).

*Зрительный (слухо-зрительный) способ* восприятия речи чаще используют глухие люди, которые по артикуляции собеседника частично воспринимают и понимают речь. Однако зрительное восприятие глухими студентами речи собеседника затруднено, т. к. не все звуки можно «прочитать» по губам. Например, звуки М, П, Б студент «видит» одинаково и различить их может только при «подключении слуха»; звуки К, Г, Х не отличаются совсем.

Среди наиболее значимых для организации учебного процесса особенностей познавательной сферы выделяют следующие: сниженный объем внимания и низкий темп переключения – обучающемуся с нарушениями слуха требуется определенное время для окончания одного учебного действия и перехода к другому.

Кроме того, для рассматриваемой категории студентов характерна меньшая устойчивость внимания и, следовательно, большая утомляемость, так как получение информации происходит на слухо-зрительной основе. В отличие от слышащего обучающегося, который в течение занятия при чтении опирается на зрительный анализатор, при объяснении материала – на слуховой, студент с нарушениями слуха постоянно задействует оба анализатора. Глухой/слабослышащий может испытывать серьезные затруднения в распределении внимания при необходимости одновременно слушать и писать.

*Особенности памяти* проявляются в возможном преобладании образной памяти над словесной. Это требует гораздо больше времени на запоминание учебного материала, при этом достаточно часто преобладает механическое, а не осмысленное запоминание. Значительно интенсивнее, чем у нормально слышащих, меняются представления

(происходит потеря отчетливости, яркости воспроизведения объекта, уменьшение размеров, перемещение в пространстве отдельных деталей объекта, уподобление предмета другому, хорошо известному). Запоминание находится в тесной зависимости от способа предъявления материала, поэтому затруднено запоминание, сохранение и воспроизведение речевого материала – слов, предложений и текстов.

Среди специфических особенностей формирования личности необходимо отметить наличие у части таких студентов комплекса негативных состояний – неуверенность в себе, страх, гипертрофированная зависимость от родителей (родственников), либо, напротив, завышенная самооценка. Реакция на новые обстоятельства (незнакомые задания, обстановку, незнакомых людей) может быть разной по форме, но в основе ее лежит боязнь ошибиться: уход, отказ от общения с незнакомыми людьми (преподавателями, одногруппниками, сокурсниками) – «Я не знаю, не умею, не могу», иногда «уход в себя» или агрессия.

Обучение студентов с нарушениями слуха рекомендуется выстраивать через реализацию следующих педагогических принципов: наглядности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий. Максимальный учет особенностей студентов с нарушением слуха и достаточный уровень наглядности обеспечивается при использовании разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций, учебное пособие, адаптированное для восприятия студентами с нарушением слуха, электронный контролирующий программный комплекс по изучаемым предметам для студентов с нарушениями слуха.

При организации образовательного процесса со слабослышащими студентами необходима особая фиксация на артикуляции выступающего – следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения слабослышащими специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Цель физического воспитания — сформировать физическую культуру личности.

Чтобы достичь цели физического воспитания — сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

1. понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4. овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии; приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Основные направления физического воспитания студентов

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

*Общеподготовительное направление* обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и др.

*Спортивное направление* обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

*Профессионально-прикладное направление* способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

*Гигиеническое направление* предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

*Оздоровительно-рекреативное направление* предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

*Лечебное направление* обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

2.4. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

Доля проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

В основном отделении учебный процесс направлен на:

- всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;
- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130—160 уд./мин.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания. Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:

- укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;
- использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений направленных на профилактику болезни;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания. Направленность учебных занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер.

Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную.

*Группа А* комплектуется из студентов с заболеванием сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

*Группа Б* формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

*Группа В* состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно коррегирующие физические упражнения.

*Лечебная группа* комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Физическая нагрузка во всех четырех группах строго и индивидуально регламентируется, исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются умеренной интенсивностью.

В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.).

Студенты спортивного отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.

Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

- 1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;
- 2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

### **Лекция № 8. Адаптивная двигательная рекреация.**

Адаптивная двигательная рекреация ориентирована на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в получении удовольствия от двигательной активности, смена вида деятельности.

1. Адаптивная двигательная рекреация – это вид двигательной активности, участие в котором зависит от желания занимающегося и не является для них обязательным.

2. В адаптивной двигательной рекреации реализуется полная свобода выбора средств, методов и форм организации занятий, где сами занимающиеся решают, чем им заниматься.

3. Ключевым ориентиром в адаптивной двигательной рекреации является получение удовольствия от занятий.

4. Занятия по адаптивной двигательной рекреации могут проводить сами и участвовать в них родственники

5. Помимо целенаправленных занятий по адаптивной двигательной рекреации мероприятия рекреационного характера могут и должны проводиться в качестве дополнения к основной деятельности в учреждениях образования, домах отдыха и т.п.

#### **2. Задачи адаптивной двигательной рекреации**

Главная цель адаптивной двигательной рекреации – оптимизации состояния и восстановления физических и духовных сил, затраченных занимающимися в процессе от основного вида деятельности (учебы, адаптивного спорта, профессиональной деятельности и т.п.) за счет переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия.

Задачи:

- 1) переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- 2) получения удовольствия от движений, повышение настроения;
- 3) оптимизация своего состояния;
- 4) обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- 5) привлечение интереса к АФК и вовлечение в занятия другими ее видами;
- 6) вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми, овладение социальными навыками;
- 7) преодоление психологических комплексов;
- 8) повышение уровня качества жизни инвалидов.

#### **Объективные и субъективные препятствия широкого внедрения в практику АДР.**

1. Изменение отношения населения нашей страны к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья, признать их равные права. Не верить в «чудодейственные бальзамы» и т.п.

2. Приспособление инфраструктуры социальной практики к возможностям инвалида.

3. Наличие профессионально подготовленных кадров.

### **3. Функции и принципы адаптивной двигательной рекреации.**

Гедонистическая функция – получение удовольствия, наслаждения, радость. *Но ни в коем случае нельзя принимать принцип гедонизма как ведущую жизненную установку на удовольствие и наслаждения, как высший мотив и цель человеческой жизни. Наркоман. В норме наслаждение не является целью человеческих стремлений. Оно является результатом, точнее побочным эффектом достижения цели.*

Лечебно-восстановительная и рекреационно-оздоровительная функция.  
Восстановление после основной деятельности и оздоровление занимающихся.

Ценностно-ориентационная функция. Ориентация на здоровый образ жизни.  
Ценностные ориентации, формируемые в процессе занятий АДР

Ориентация на самостоятельность. Постановка цели, участие в рекреационной деятельности, подобрать средства, определить продолжительность занятий, дозировку и т.п.

Возможность реализации.

Возможность свободного равноправного общения.

Спортивная и соревновательная функция. Конечно, эта функция существенно отличается от этой же функции в адаптивном спорте.

Творческая функция

Коммуникативная функция.

**Социальные принципы.**

Гуманистической направленности, социализации, интеграции, непрерывности образования в области ФК, приоритетная роль социума.

**Общеметодические принципы.** Наглядности, доступности, систематичности и т.п..

## ПРИЛОЖЕНИЕ №4

## Электронный образовательный ресурс

## Лекции

| №  | Тема                                                                        | Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| №2 | Теоретико-практические основы стимулируемого развития двигательных качеств. | Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции)                 |
| №3 | Цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы.           | Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции)                 |
| №8 | Адаптивная двигательная рекреация.                                          | Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции)                 |

Конспекты лекций представлены в приложении 3

## Практические занятия

**ТЕМА: Основы теории и методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.**

**Теоретический материал.**

Многообразие ДД; потребностей, мотивов, целей их освоения и применения; наличие индивидуальных особенностей занимающихся (особенно в АФК) ставит под сомнение саму возможность разработки единой теории обучения ДД пригодной для всех случаев жизни и дающий хорошие результаты. *Не менее спорным является вопрос о так называемых ошибках в процессе обучения.*

Выделяют три группы факторов, определяющих стратегию процесса обучения.

*Первая группа факторов* расположена в плоскости потребностно-мотивационных особенностей тех или иных ДД. Для удовлетворения каких потребностей происходит освоение действий (Адаптивная двигательная рекреация, АФВ, физическая реабилитация, адаптивный спорт, экстремальные виды).

*Вторая группа факторов* определяется особенностями, свойствами самих ДД.

1 особенность – повышенная требовательность к точности воспроизведения силовых и пространственных характеристик

2 особенность – затрудненность, а иногда и невозможность зрительного контроля (качество самоконтроля).

3 особенность – в АФК занимающий, как правило, выполняет движение более крупными звеньями, что приводит к перемещению всего тела в пространстве.

4 особенность – движения могут быть связаны с околопредельными или предельными напряжениями (чаще в адаптивном спорте).

5 особенность – чрезмерное повышение уровня активности какой-либо мышцы приводит к падению активности других.

*Третья группа факторов* – учет особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

5. Совершенствование ДД с установкой на минимизацию двигательных ошибок.

Выход за границы дозволенного «коридора» – эта ошибка.

6. Теория поэтапного формирования действий и понятий.

Следует изучать условия и факторы, которые необходимы ученику для правильного выполнения нового действия.

6. Этап – формирование схемы ориентировочной основы действия. *Уясняет логическую структуру действия и возможность его осуществления.*
7. Этап формирования действия в материальной форме. *Материальная форма сочетается с громким проговариванием.*
8. Этап освоения в форме внешней (громкой) речи. *Речь обучаемых содержит конкретные образцы ощущений, характеризующие изучаемое действие.*
9. Этап формирования действия в форме внешней речи про себя (беззвучно). *Действия начинают автоматизироваться.*
10. Этап освоения действия в форме внутренней речи. *Двигательное действие превращается в «двигательный навык».*
7. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в АФК.

Одной из центральных проблем обучения в АФК является выделение эталонной ООД (ЭООД) и представление ее в виде обучения. Эта проблема связана с преодолением ряда трудностей.

8. Трудности определение ООТ ЭООД и интервалов между ними. *Степень расчленения действия на отдельные части имеет существенные биомеханические ограничения, обусловленные особенностями ДД. Нарушение зрения, слуха ОДА и т.п. необходимо учитывать при вычленении.*

9. Трудности выявления информационной насыщенности и ее соотношения в каждой выделенной ООТ. *А) информационная нагрузка не должна превышать сведений об одной – двух операциях и (или) контроля. Б) Представленная ученику информация должна ориентировать его с опорой на сохраненную сенсорную систему. Г) Информация во всех выделенных ООТ должна включать сведения об управляющих движениях человека, так и внешней обстановке.*

10. Трудности словесного описания и последующего освоения эндогенных ощущений. *Формирование зрительного образа двигательной задачи и способа ее решения основывается в большинстве случаев на наблюдениях за демонстрирующим упражнение с последующими комментариями (объяснениями). Эти образы являются образами наблюдателя. Зрительные, вестибулярные, суставные и др. ощущения у исполнителя и наблюдателя совершенно различны.*

11. Трудности определения словесных формул инструкции с описанием ООТ, соразмерных с реальной скоростью выполнения ДД. *В АФК довольно типичны ситуации, когда реальное время выполнения ДД меньше, чем время, необходимое для громкоречевого проговаривания ООТ. Используются словесные символы.*

12. Трудности выделения и описания диапазона допустимых отклонений от оптимальной техники. *Для этого необходимо определить «коридор» допустимых отклонений и «зоны опасности, риска» за которые нельзя выходить.*

13. Трудности выделения и описания того, что конкретно должен и может сделать занимающийся. (Заторможенность, «подъем разгибом»). *Существуют различные подходы к изложению и представлению учащимися способов осуществления движений.*

14. Обеспечение контроля за правильностью осуществления управляющих движений. *Обеспечение обратной связи.*

**Ход занятия.** Обучающиеся разрабатывают фрагмент конспекта по решению одной образовательной задачи из адаптивного вида спорта. Схема конспекта занятия представлена ниже.

**Конспект тренировочного занятия**

№ \_\_ для группы \_\_ года обучения

Задачи

I. Образовательные: \_\_\_\_\_

Тип урока: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Оборудование, инвентарь: \_\_\_\_\_

Технические средства обучения: \_\_\_\_\_

Список использованной литературы: \_\_\_\_\_

| Часть урока | Частные задачи | Средства (материал) | Дозировка | Методы и приёмы обучения, воспитания, организации | Интегративные моменты и информационные ссылки |
|-------------|----------------|---------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|-------------|----------------|---------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое двигательное умение и характерные черты двигательного умения.
2. Что такое двигательное навик и характерные черты двигательного навыка.
3. Предпосылки к обучению двигательным действиям.
4. Этап начального разучивания двигательного действия.
  - А) Цель.
  - Б) Задачи.
  - В) Регламентация нагрузки.
  - Г) Ошибки.
5. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
  - А) Цель.
  - Б) Задачи.
  - В) Регламентация нагрузки.
  - Г) Ошибки.
6. Этап результирующей отработки двигательного действия.
  - А) Цель.
  - Б) Задачи.
  - В) Регламентация нагрузки.
  - Г) Ошибки.

**Рекомендуемая литература:**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт\_Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2021).
3. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.

4. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 285 с.

5. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.

6. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.

8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.

**ТЕМА: Теоретико-практические основы стимулированного развития двигательных качеств.**

### **Теоретический материал.**

Основные закономерности развития физических способностей.

Движение – ведущий фактор развития физических способностей (ФС).

Единство и взаимосвязь между ДУ ФС.

Зависимость развития ФС от двигательных режимов. *Выделяют три режима.*

1-й - каждое последующее упражнение выполняется в фазе недовосстановления работоспособности (развивает выносливость).

2-й – каждое последующее упражнение выполняется в фазе полного восстановления работоспособности. Такой режим нагрузки и отдыха характерен для развития координационных способностей, скоростных и силовых.

3-й – каждое последующее упражнение выполняется на фазе сверхвосстановления. Такой режим нагрузки и отдыха характерен для развития скоростных, силовых качеств, специальной выносливости.

4-й – этапность развития ФС. *Выделяют три этапа.*

Этап развития ФС, этап достижения максимальных показателей и этап снижения.

5-й – неравномерность и гетерохронность развития ФС

6-й обратимость показателей развития ФС

7-й перенос физических качеств.

2. Принципы развития физических способностей.

1. Принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических качеств. *Оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств.*

2. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. *Сроки наступления сенситивных периодов развития координационных и кондиционных способностей у учащихся массовой и коррекционных школ не совпадают. Дети с аномальным развитием отстают в темпах биологического созревания.*

3. Принцип оптимальности педагогических воздействий. *Нагрузка учитывается по направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации. Психофизическая нагрузка не должна превышать допустимых величин и соответствовать оптимальным реакциям.*

*Оптимальный режим для детей с ограниченными возможностями когда ЧСС не превышает 150-160 уд\мин.*

4. Принцип вариативности педагогических воздействий. *Монотонность недопустима. 60% может отводиться игровому методу.*

## 5. Принцип диагностики уровня развития ФС.

Развитие силовых способностей.

Мышечная сила (МС) – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений.

Совокупность:

- тип ВНД, особенности характера и поведения;
- общая масса тела, физиологический поперечник, длина мышц;
- функциональный потенциал нервно-мышечной системы и костно-связочного аппарата;
- функциональный потенциал центральной и периферической нервной системы;
- синхронность включения «быстрых ДЕ»;
- концентрация энергетического материала, интенсивность ресинтеза АТФ.

Средства силовой подготовки:

3) упражнения с преодолением массы собственного тела. *Наиболее доступная и распространенная среди всех категорий инвалидов независимо от возраста и пола (отжимания, подтягивания, прыжки, передвижения на ягодичах, корригирующие упражнения и т.п.).*

4) упражнения с внешним сопротивлением:

- упр. с преодолением внешней силы (бег по песку, снегу, в гору и т.д.);
- упр. с самосопротивлением (волевая гимнастика);
- упр. с сопротивлением в виде экспандеров, резиновых колец, амортизаторов;
- упражнения с грузом;
- упражнения на тренажерах;
- плаванием только руками или ногами с гидротормозом.

*Эта группа упражнений высокоэффективна, но требует индивидуального подбора режимов работы.*

3) упражнения в изометрическом режиме. Локальные мышечные напряжения.

В АФК силовая подготовка используется в целях:

- обучения ДД;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- развития физических кондиций;
- достижения спортивного результата;
- активный отдых;
- восстановление двигательных функций после заболеваний;
- коррекция телосложения, нормализация веса.

Разработаны режимы силовых упражнений «до отказа» с интенсивностью 90, 80, 70, 60% от максимально возможной.

- при интенсивности 90% от мах оптимальной является нагрузка, выполняемая в две серии по 5 повторений, время однократного воздействия 1-1,5 мин с интервалами активного отдыха 2, 5 мин.

- при интенсивности 80% от мах – 3 серии по 7 повторений. Отдых полный, активный отдыха 2, 5 мин.

- при интенсивности 70% от мах – 5 серии по 8 повторений. Отдых полный, активный отдыха 2, 5 мин.

- при интенсивности 60% от мах – 6 серии по 11 повторений. Отдых полный, активный отдыха 2, 5 мин.

*При изометрических напряжениях продолжительность одного упражнения 6-8 с, степень усилия 70-100%, интервал отдыха до снижения ЧСС до 100-110 уд\мин.*

Электростимуляция.

Развитие скоростных способностей.

Скоростные способности – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает способность совершать ДД с минимальной затратой времени.

Быстрота двигательной реакции (2 типа простая и сложная)

Сложная ДР на движущий объект и реакция выбора.

Быстрота одиночных движений (БОД). Приемы развития БОД:

- создание облегченных условий;
- выполнение подводящих и соревновательных упражнений с мах скоростью;
- использование отягощений, не нарушающих технику, но увеличивающих мощность движения.
- чередование облегченных, стандартных и усложненных условий.

Темп движения. Приемы развития ТД:

- повторное выполнение циклических упражнений в течение 5-6 секунд с мах частотой шагов;
- повторное выполнение циклических упражнений на дистанции 20-30 мс различной частотой шагов и фиксированным временем;
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований на коротких отрезках дистанции с максимальной начальной скоростью;
- упр. на расслабление.

Комплексное развитие скоростных способностей.

- соревнования и спарринги на укороченных дистанциях;
- повторное выполнение соревновательных упражнений с максимальной скоростью;
- то же, в усложненных условиях.

Развитие выносливости.

Выносливость – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Выносливость определяется:

- функциональный потенциал ЦНС, личностно-психологические особенности;
- функциональный потенциал нервно-двигательного аппарата;
- функциональный потенциал вегетативных функций;
- наличие энергетических ресурсов в организме;
- уровень освоения техники ДД.

Измеряют выносливость:

- продолжительность выполнения упражнения без снижения скорости;
- продолжительность сохранения координационной стабильности движений;
- физиологические и биохимические показатели энергетических ресурсов организма.

Общая выносливость. Любая двигательная деятельность, связанная с напряжением СС и дыхательной систем вносит свой вклад в развитие выносливости. Развитие общей выносливости ограничено рамками деятельности в зоне умеренной мощности. ЧСС не превышает 150-160 уд/мин.

Специальная выносливость. Специфика видов спорта в АФК. Объем активных мышц: 2/3 работают мышцы – тотальная выносливость; от 1/3 до 2/3 региональная, менее 1/3 локальная выносливость. Пловцы с ампутацией нижних конечностей находятся в воде в вертикальном положении, работают только мышцы руки плечевого пояса, работа носит локальный характер.

Скоростная выносливость (циклические виды спорта).

Скоростно-силовая выносливость (гребля на короткие дистанции). Для развития этой способности используются упражнения с небольшими отягощениями, не искажающими технику выполнения упр.

Силовая выносливость. Чаще всего проявляется в упражнениях, где требуется проявление абсолютной силы (армреслинг). Основной метод развития – метод максимальных усилий. На практике применяются силовые упражнения, а также упражнения со штангой весом 65-90% от максимально возможного.

Развитие гибкости. Гибкость – совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, единство которых обеспечивает способность выполнять движение с максимальной амплитудой.

Факторы: 1. Морфологическое и функциональное состояние периферической и центральной НС. 2. Морфологическое и функциональное состояние суставов (врожденная или приобретенная тугоподвижность). 3. Психологическое состояние (способность к волевым усилиям, порог болевой чувствительности).

Педагогические задачи при направленном развитии гибкости:

- 2) развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо. 2) предотвратить насколько это возможно утрату достигнутого уровня. 3) обеспечить восстановления гибкости, утраченной в результате заболевания. *Дети с нарушениями в развитии отстают по уровню гибкости от своих сверстников.*

При развитии гибкости необходимо учитывать некоторые общие закономерности:

1. Предварительный разогрев мышц.
2. Для развития активной гибкости наряду с растягивающими упражнениями, которые выполняются за счет мышечных усилий, эффективны и силовые упражнения динамического и статического характера и удержания поз в конечной точке амплитуды.
3. Активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее, чем пассивная. Быстрее развивается гибкость в плечевых, лучезапястных суставах, медленнее в тазобедренном и суставах позвоночного столба.
4. Развитие гибкости тесно связано с развитием силы. Гипертрофия скелетных мышц может привести к ограничению гибкости.

Для развития гибкости в зависимости от режима работы мышц используются следующие виды упражнений:

- А) динамические активные и пассивные
- Б) статические активные и пассивные
- В) комбинированные

В практике АФК почти все упражнения предваряются массажем или самомассажем (пальцев рук, запястья, плечевых суставов, голеностопных суставов, тазобедренных суставов, для туловища).

При поражении ОДА для восстановления активной гибкости рекомендуется использовать условия водной среды.

В развитии гибкости у инвалидов выделяют 3 этапа.

1. Этап суставной гимнастики. *Ведущая задача не только повышение общего уровня развития гибкости, но и укрепление самих суставов.*

2. Этап специального развития подвижности в суставах. *Ведущая задача – развитие максимальной амплитуды движений в тех суставах, которые способствуют быстрому и качественному овладению базовыми двигательными действиями, необходимыми в жизнедеятельности человека.*

3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне, что требует выполнение ежедневно упражнений на растягивание с оптимальным дозированием нагрузки.

Развитие координационных способностей.

Природной основой КС являются свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения КБП, уровень развития и сохранности сенсорных систем. *Это означает, что КС определяются*

теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с различными нарушениями имеют дефектную основу.

Существует предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, т.е. нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. *В программах физического воспитания в коррекционных школах развитие КС является важной составной частью общеобразовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд двигательных умений и навыков, как предпосылка успешного развития физических и психических способностей.*

В структуру КС способностей входят следующие составляющие:

1. Координация движений – способность к упорядоченным согласованным движениям тела и его частей.
2. Дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма.
3. Ориентировка в пространстве - способность к определению изменению тела и его отдельных частей.
4. Ритмичность движений – способность к усвоению заданного ритма.
5. Равновесие.
6. Быстрота реагирования – способность отвечать движением на внешние сигналы.
7. Точность мелкой моторики.
8. Расслабление.

Развитие КС школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.

Нарушение КС является типичным для всех указанных групп детей.

Для детей данной группы разработаны:

- комплексная программа тестирования;
- критерии оценки различных видов КС;
- сенситивные периоды развития КС;
- программа совершенствования базовых КС.

Установлено, что по большинству показателей базовых КС дети с аномальным развитием отстают от своих сверстников. У детей с нарушением зрения наибольшее отставание выявлено по показателям тестов, отражающих уровень развития способности к ориентации в пространстве и способности сохранению равновесия. В процентном выражении 34% и 36% от уровня здоровых школьников. У детей с нарушением интеллекта степень отставания составляет 45-55 % от уровня здоровых школьников по всем показателям, отражающим уровень развития базовых КС.

*Содержание программ школьников с нарушением с нарушением речи, слуха, зрения являются обычные физические упражнения. Основная направленность программ – активизация процессов коррекции и компенсации вторичных двигательных отклонений.*

Программа построена из блоков упражнений. Каждый блок из четырех упражнений и игры. *Физические упражнения должны быть адекватно подобраны с учетом вида аномалии, уровня физического развития и подготовленности, темпов биологического созревания, сенситивных периодов развития.*

**Ход занятия.** Обучающиеся разрабатывают фрагмент конспекта по решению одной задачи физического развития (воспитание одной из физических качеств) из адаптивного вида спорта. Схема конспекта занятия представлена ниже.

#### **Конспект тренировочного занятия**

№ \_\_\_\_ для группы \_\_\_\_ года обучения

Задачи

I. Физического развития \_\_\_\_\_

Тип урока:

Место проведения: \_\_\_\_\_

Оборудование, инвентарь:

Технические средства обучения:

Список использованной литературы: \_\_\_\_\_

| Часть урока | Частные задачи | Средства (материал) | Дозировка | Методы и приёмы обучения, воспитания, организации | Интегративные моменты и информационные ссылки |
|-------------|----------------|---------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|-------------|----------------|---------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

**Вопросы для самоконтроля:**

1. *Двигательно-координационные способности как основа ловкости.*
2. *Методика воспитания ловкости.*
3. *Методика воспитания силы*
4. *Методика воспитания выносливости.*
5. *Методика воспитания быстроты.*
6. *Методика воспитания гибкости.*

**Рекомендуемая литература:**

9. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2014. - 298 с.

10. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2021).

11. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.

12. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 285 с.

13. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.

14. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

15. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.

16. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.

**Тема: Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.**

**Теоретический материал.**

Выделяются три ценностных концепции отношения общества к инвалидам:

1. Инвалидизма
2. Социальной полезности лиц с ограниченными возможностями
3. личностно-ориентированной.

Концепция инвалидизма включает в себя три основных положения:

А) человечество разделено на две группы – здоровых людей и людей с ограниченными возможностями (инвалидов);

В) ограниченные возможности рассматриваются как существенный недостаток человека, поскольку здоровые люди способнее людей с ограниченными возможностями;

Г) здоровые люди должны контролировать ресурсы и жизнь людей с ограниченными возможностями. Общество должно исправлять недостатки этих людей, что они могли соответствовать статичным и консервативным представлениям о социальной норме.

В сфере образования подход «инвалидизма» предусматривает специальное обучение для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их изоляцию от здоровых людей.

Такая установка на обучение и воспитание детей с умственными и физическими ограничениями в специализированных образовательных учреждениях отторгает ребенка от семьи и общества, что отрицательно сказывается на формирование контактов с родителями, может приводить к их разрушению. У ребенка нарушается формирования социально-бытовой ориентации, социального опыта.

Концепция «инвалидизма» фактически выражает социальное притеснение и дискриминацию таких людей, поскольку они в этом случае лишены доступа к полноценному и равноправному участию в жизни общества на основе собственных решений, а не контроля и ограничений со стороны здоровых людей.

### 2. Концепция социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.

А) ограниченные возможности здоровья не рассматриваются как существенный недостаток человека, создающий проблемы по вине самого человека. Иногда ограниченные возможности являются результатом социального, экономического и политического притеснения внутри общества, что дает основания характеризовать лиц с отклонениями в состоянии здоровья не как аномальных нуждающихся в жалости и опеки, а как притесненных людей.

3. Исходя из личностно-ориентированной концепции усилия общества должны быть направлены на изменения не только людей с ограниченными возможностями, но и тех негативных социально-материальных, психологических условий, которые создают проблемы для этих людей. Лица с ограниченными возможностями должны быть интегрированы в общества на их собственных условиях, на основе самостоятельно принимаемых решений.

Таким образом, в соответствии с личностно ориентированной концепцией человек с ограниченными возможностями независимо от своей дееспособности и полезности для общества рассматривается как самоценность, как объект социальной помощи и заботы (создание ему условия для максимальной самоактуализации личности).

**Ход занятия.** Обучающиеся разрабатывают фрагмент конспекта по решению одной воспитательной задачи. Схема конспекта занятия представлена ниже.

### **Конспект тренировочного занятия**

№ \_\_ для группы \_\_ года обучения

Задачи

I. Физического развития \_\_\_\_\_

Тип урока:

Место проведения:

Оборудование, инвентарь:

## Технические средства обучения:

Список использованной литературы: \_\_\_\_\_

| Часть урока | Частные задачи | Средства (материал) | Дозировка | Методы и приёмы обучения, воспитания, организации | Интегративные моменты и информационные ссылки |
|-------------|----------------|---------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|-------------|----------------|---------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Эстетическое воспитание в процессе адаптивного физического воспитания. Задачи, средства и методы.
2. Нравственное воспитание в процессе адаптивного физического воспитания. Задачи, средства и методы.
3. Умственное воспитание в процессе адаптивного физического воспитания. Задачи, средства и методы.
4. Трудовое воспитание в процессе адаптивного физического воспитания. Задачи, средства и методы.

**Рекомендуемая литература:**

17. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2014. - 298 с.

18. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2021).

19. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.

20. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 285 с.

21. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.

22. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

23. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 291 с.

24. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2009. - 448 с.