

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Вологодский государственный университет» (ВоГУ)**

**Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и переподготовки кадров (МРЦПК)**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по образовательной

деятельности

С.Б. Виноградова

2019 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ВОЛОГДА  
2019**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Аннотация программы

Назначением программы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура» является формирование новых профессиональных компетенций для выполнения следующих видов профессиональной деятельности: педагогической; развивающей в различных сферах адаптивной физической культуры. Программа предусматривает освоение слушателями следующих дисциплин:

- Теория и организация адаптивной физической культуры
- Частные методики адаптивной физической культуры
- Адаптивное физическое воспитание
- Лечебная физическая культура
- Адаптивная двигательная рекреация
- Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре
- Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья
- Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов
- Креативные телесно-ориентированные практики
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

## 1. 1. Цель реализации программы

*Целью* реализации программы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура» является освоение слушателями основ фундаментальных знаний в области учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», теоретическая подготовка их к педагогической деятельности в данной области, формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, познавательной активности и интереса к проблемам адаптивной физической культуры.

## 1. 2. Планируемые результаты обучения

**Слушатель, освоивший программу, должен знать:**

- в области общепедагогической деятельности:
  - преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;
  - историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;
  - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;
  - основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях;
  - пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;
  - основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;
  - рабочую программу и методику обучения по данному предмету;
  - приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих

образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства;

- нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи;
- конвенцию о правах ребенка;
- Трудовое законодательство.

**уметь:**

- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;

- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;

- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

- владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.;

- владеть ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности).

**трудовые действия:**

- разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;

- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;

- планирование и проведение учебных занятий;

- систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;

- организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;

- формирование универсальных учебных действий;

- формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее - ИКТ);

- формирование мотивации к обучению;

- объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

- в области воспитательной деятельности:

**знать:**

- основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования;

- историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества;

- основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях;
- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики;
- научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки;
- основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;
- нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов и экспедиций).

#### **уметь:**

- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;
- создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;
- управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;
- анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;
- защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;
- находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися;
- владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.;
- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.

#### **трудовые действия:**

- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
- реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности;
- постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;
- определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации;
- проектирование и реализация воспитательных программ;
- реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);
- помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления;
- создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации;
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;
- использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

**1.3 Требования к уровню поступающего на обучение:** лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование (педагогическое).

**1.4 Трудоемкость обучения:** 252 часа.

**1.5 Форма обучения:** очная с применением ДОТ

**1.6 Квалификация:** программа завершается итоговой аттестацией в форме итогового аттестационного экзамена. При получении положительной оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно) слушателю присваивается квалификация «Педагог по адаптивной физической культуре».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура»

| №<br>п/п | Наименование дисциплин                                                                     | Всего      | Из них:    |           |                   | Формы<br>контроля                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|-------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                                            |            | ЛК         | ПЗ        | Самост.<br>работа |                                                |
| 1        | Теория и организация адаптивной физической культуры                                        | 26         | 16         | 4         | 6                 | экзамен                                        |
| 2        | Частные методики адаптивной физической культуры                                            | 22         | 12         | 4         | 6                 | зачет                                          |
| 3        | Адаптивное физическое воспитание                                                           | 22         | 14         | 4         | 4                 | зачет                                          |
| 4        | Лечебная физическая культура и массаж                                                      | 32         | 10         | 16        | 6                 | зачет                                          |
| 5        | Адаптивная двигательная рекреация                                                          | 28         | 16         | 8         | 4                 | зачёт                                          |
| 6        | Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре              | 20         | 10         | 6         | 4                 | зачет                                          |
| 7        | Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья                           | 16         | 6          | 6         | 4                 | зачет                                          |
| 8        | Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности:                                         | 30         | 14         | 10        | 6                 | зачет                                          |
|          | -легкая атлетика                                                                           | 8          | 2          | 4         | 2                 |                                                |
|          | - плавание                                                                                 | 5          | 4          | -         | 1                 |                                                |
|          | - гимнастика                                                                               | 7          | 4          | 2         | 1                 |                                                |
|          | - лыжные гонки                                                                             | 10         | 4          | 4         | 2                 |                                                |
| 9        | Комплексная реабилитация больных и инвалидов                                               | 24         | 12         | 8         | 4                 | экзамен                                        |
| 10       | Креативные телесно-ориентированные практики                                                | 16         | 2          | 10        | 4                 | зачет                                          |
| 11       | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре | 16         | 8          | 4         | 4                 | зачет                                          |
|          | <b>Всего часов программы</b>                                                               | <b>252</b> | <b>120</b> | <b>80</b> | <b>52</b>         |                                                |
|          | <b>Итоговая аттестация</b>                                                                 |            |            |           |                   | <b>Итоговый<br/>аттестационный<br/>экзамен</b> |

### 2.2. Календарный учебный график

| Дисциплина курса                                                              | Срок освоения<br>(недель) |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Теория и организация адаптивной физической культуры                           | 2,0                       |
| Частные методики адаптивной физической культуры                               | 1,5                       |
| Адаптивное физическое воспитание                                              | 1,5                       |
| Лечебная физическая культура                                                  | 2,0                       |
| Адаптивная двигательная рекреация                                             | 1,0                       |
| Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре | 1,0                       |
| Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья              | 1,0                       |

|                                                                                            |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности                                          | 1,5  |
| Комплексная реабилитация больных и инвалидов                                               | 1,5  |
| Креативные телесно-ориентированные практики                                                | 1,0  |
| Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре | 1,0  |
| Итоговый аттестационный экзамен                                                            | 0,5  |
| ИТОГО, недель                                                                              | 15,5 |

### **2.3. Оценочные средства контроля освоения программы: итоговый аттестационный экзамен.**

#### ***Вопросы к итоговому аттестационному экзамену по программе профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура»:***

1. Дайте характеристику теории и организации адаптивной физической культуры как интегративной науки, учебной дисциплины и важной области социальной практики (проблемы, цель, задачи адаптивной физической культуры). Перечислите основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
2. Перечислите и раскройте средства адаптивной физической культуры.
3. Перечислите и раскройте методы адаптивной физической культуры.
4. Перечислите и раскройте формы организации адаптивной физической культуры.
5. Перечислите и раскройте основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры.
6. Дайте характеристику объекта и субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
7. Перечислите и раскройте принципы адаптивной физической культуры.
8. Перечислите и раскройте функции адаптивной физической культуры (педагогические и социальные).
9. Охарактеризуйте требования к профессиональным качествам специалистов по адаптивной физической культуре, требования к личности специалиста по адаптивной физической культуре.
10. Дайте анализ организационно-управленческой структуре адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
11. Раскройте особенности воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом и с отклонениями в интеллектуальном развитии.
12. Раскройте особенности развития силовых способностей в адаптивной физической культуре.
13. Раскройте особенности развития скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
14. Раскройте особенности развития выносливости в адаптивной физической культуре.
15. Раскройте особенности развития гибкости в адаптивной физической культуре.
16. Раскройте особенности развития координационных способностей в адаптивной физической культуре.
17. Перечислите и раскройте цели, задачи, основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.
18. Перечислите и раскройте цели, задачи, основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.
19. Перечислите и раскройте цели, задачи, основные средства и отличительные черты методики адаптивной двигательной рекреации.
20. Перечислите и раскройте цели, задачи, основные средства и отличительные черты методики адаптивного физического воспитания.
21. Охарактеризуйте ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.
22. Дайте характеристику содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми первого года жизни.
23. Дайте характеристику содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми дошкольного и школьного возраста.
24. Раскройте методику адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями в развитии.
25. Охарактеризуйте методику адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения.



26. Охарактеризуйте методику адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха.
27. Охарактеризуйте методику адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью.
28. Охарактеризуйте методику адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.
29. Охарактеризуйте методику адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
30. Раскройте общие основы, виды и принципы комплексной реабилитации.
31. Перечислите и раскройте основные средства и этапы комплексной реабилитации больных и инвалидов.
32. Дайте характеристику комплексной и индивидуальной программе реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.
33. Охарактеризуйте основы и принципы лечебного питания.
34. Дайте характеристику тестированию физической работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
35. Раскройте особенности врачебно-педагогического контроля за инвалидами и лицами с отклонением в состоянии здоровья.
36. Раскройте признаки и проявления утомления, переутомления, перетренированности человека.

#### 2.4. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы требует наличия следующих материально-технических условий:

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий                       | Наименование оборудования, программного обеспечения           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Аудитория                                                         | Лекции                            | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска              |
| Аудитория                                                         | Практические, семинарские занятия | Бланки методик, методические пособия к практическим занятиям. |
| Спортивный зал                                                    | Практическая работа               | Спортивный инвентарь                                          |

Разработчик программы:

доцент кафедры физической культуры,  
спорта и адаптивного физического воспитания:

\_\_\_\_\_

Н.Н. Мелентьева

Директор МРЦПК

\_\_\_\_\_

Т.А. Кормановская

Начальник службы ДОП

\_\_\_\_\_

Н.В. Носова

## **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

### **1. Общая характеристика программы**

#### **1.1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» являются освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, теоретическая и практическая подготовка их к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у слушателей профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- обеспечить освоение слушателями основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;

#### **1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» изучает основные положения, термины и понятия адаптивной физической культуры, сущность, структуру, функции, принципы, методологические подходы. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего педагога по адаптивной физической культуре, в связи с чем выступает одной из базовых дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

#### **1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры».**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** сущность, структуру, функции, принципы, методологические подходы адаптивного физического воспитания; цели и задачи адаптивного физического воспитания; особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;

**уметь:** формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий; приобщать людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально значимого субъекта;

**владеть:** методикой проведения занятий по АФК для различных нозологических групп занимающихся; терминологическим аппаратом в области адаптивной физической культуры.

### **2. Содержание программы**

#### **2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры»**

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем | Всего часов | Лекции | ПЗ | СР | Форма контроля |
|-------|----------------------------------------|-------------|--------|----|----|----------------|
|-------|----------------------------------------|-------------|--------|----|----|----------------|

|   |                                                                             |           |           |          |          |                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|----------------|
| 1 | Введение в специальность                                                    | 4         | 2         |          | 2        |                |
| 2 | Характеристика основных видов адаптивной физической культуры                | 4         | 2         | 2        |          | Устный опрос   |
| 3 | Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры | 8         | 4         | 2        | 2        | Устный опрос   |
| 4 | Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры            | 2         | 2         |          |          |                |
| 5 | Методические аспекты адаптивной физической культуры                         | 8         | 6         |          | 2        |                |
|   | <b>Всего часов</b>                                                          | <b>26</b> | <b>16</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>Экзамен</b> |

**2.2. Рабочая программы дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры»**

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                        | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Введение в специальность                                                    | <b>Лекция. Направление подготовки «Адаптивная физическая культура».</b> Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования. Общепрофессиональные дисциплины федерального компонента Госстандарта по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура». Основные дисциплины направления подготовки. Дисциплины специализаций. Адаптивная физическая культура в системе среднего профессионального образования. Интеграция образовательных программ – современная тенденция в высшей и средней школе. Повышение квалификации и переподготовка кадров по адаптивной физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2    | Характеристика основных видов адаптивной физической культуры                | <b>Лекция. Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры.</b> Адаптивное физическое воспитание (образование). Адаптивный спорт. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивная физическая реабилитация. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры. Экстремальные виды двигательной активности.<br><b>Семинарское занятие. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3    | Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры | <b>Лекция. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры.</b> Педагогические задачи адаптивной физической культуры (общие и специфические). Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи – традиционные задачи, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Средства адаптивной физической культуры. Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые факторы (вода, воздушные ванны, солнечные ванны). Гигиенические факторы (правила и нормы общественной и личной гигиены).<br><b>Лекция. Методы и формы организации адаптивной физической культуры.</b> Метод. Методический подход. Методика. Методическое направление. Методы формирования знаний. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития двигательных качеств. Методы воспитания личности. Методы педагогического воздействия. Методы организации взаимодействия педагога и занимающихся. Формы организации адаптивной физической культуры. Урочные и неурочные формы.<br><b>Семинарское занятие. Задачи, средства, методы, формы АФК.</b> |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                             | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    | Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры | <p><b>Лекция. Функции адаптивной физической культуры.</b> Адаптивная физическая культура как многосложное функциональное явление и ее влияние на различные стороны жизни всего общества и каждого человека, имеющего физические, интеллектуальные, сенсорные и другие стойкие дефекты. Группы педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Характеристика важнейших педагогических функций: учебно-познавательной, развивающей, коррекционной, профессионально-подготовительной, воспитательной, компенсаторной, рекреативно-оздоровительной, соревновательной, гедонистической, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентационной, творческой, лечебно-восстановительной, профилактической, самореабилитационной, функции самовоспитания. Группа социальных функций АФК, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни, ее взаимоотношения с другими социальными институтами и феноменами.</p> <p><b>Лекция. Принципы адаптивной физической культуры.</b> Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики. Три основных группы принципов АФК: социальные, общеметодические, специальнометодические. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в АФК. Специальнометодические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья</p> |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                              | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5    | Методические аспекты адаптивной физической культуры               | <p><b>Лекция. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</b> Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах АФК. Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий - главное требование к этому процессу в АФК. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений». Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий, концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности, концепция «искусственная управляющая среда», теория и методика двигательных действий, средства и методы обучения, развития и восстановления человека. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.</p> <p><b>Лекция. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.</b> Основные закономерности развития физических способностей. Педагогические принципы развития физических способностей. Физическая нагрузка и отдых – как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.</p> |
|      | Используемые образовательные технологии                           | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|      | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы | <p>1. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278495">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278495</a></p> <p>2. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / под ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А.М. Полещук. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304</a></p> <p>3. Харченко, Л. В. Развитие физических качеств у детей с комбинированными нарушениями зрения и интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                     |
|------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                      | В. Харченко, Т. В. Синельникова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2007. - 46 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274589">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274589</a> |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### ***Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»***

1. Сформулируйте основные положения введения в специальность адаптивная физическая культура АФК в системе высшего, среднего профессионального образования; интеграция образовательных программ, повышение квалификации и переподготовка кадров по АФК).
2. Перечислите и раскройте основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
3. Проанализируйте вопрос: Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики (проблемы, цель, задачи АФК).
4. Перечислите и раскройте средства АФК.
5. Перечислите и раскройте методы АФК (методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей, методы воспитания личности).
6. Перечислите и раскройте формы организации АФК.
7. Перечислите и раскройте основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры.
8. Дайте характеристику объекта и субъекта педагогической деятельности в АФК.
9. Перечислите и раскройте принципы АФК.
10. Перечислите и раскройте функции АФК (педагогические и социальные).
11. Перечислите требования к профессиональным качествам специалистов по адаптивной физической культуре.
12. Перечислите требования к личности специалиста по адаптивной физической культуре.
13. Перечислите и раскройте функции учителя адаптивной физической культуры.
14. Проанализируйте роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
15. Проанализируйте становление и развитие АФК среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
16. Проанализируйте историю адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
17. Проанализируйте историю адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.
18. Проанализируйте историю адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
19. Раскройте организационно-управленческую структуру АФК в России и за рубежом.
20. Раскройте организацию адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья (в системе специального и массового образования).
21. Раскройте организацию адаптивного спорта в России и в мировом сообществе.
22. Раскройте организацию адаптивной двигательной рекреации.
23. Раскройте организацию физической реабилитации.
24. Дайте характеристику адаптивной физической культуре в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
25. Проанализируйте особенности воспитания личности в процессе занятий АФК (с сохранным интеллектом).
26. Проанализируйте особенности воспитания личности в процессе занятий АФК (с отклонениями в интеллектуальном развитии).
27. Раскройте основные опорные концепции теории АФК.
28. Дайте характеристику развития силовых способностей (понятие, средства, методы).
29. Дайте характеристику развития скоростных способностей (понятие, средства, методы).
30. Дайте характеристику развития выносливости (понятие, средства, методы).
31. Дайте характеристику развития гибкости (понятие, средства, методы).



32. Дайте характеристику развития координационных способностей (понятие, средства, методы).
33. Проанализируйте отличительные черты, цели и задачи, функции и принципы адаптивного спорта, классификация основных направлений развития адаптивного спорта.
34. Представьте классификацию лиц, занимающихся адаптивным спортом.
35. Охарактеризуйте особенности Паралимпийского движения – основного направления развития адаптивного спорта.
36. Охарактеризуйте особенности Специального олимпийского движения как ведущего нетрадиционного направления развития адаптивного спорта.
37. Конкретизируйте цели и задачи креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов АФК, их ведущих функций и принципов.
38. Конкретизируйте ведущие функции и принципы креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности.
39. Дайте характеристику основным средствам и отличительным чертам методик креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов АФК.
40. Дайте характеристику основным средствам и отличительным чертам методики экстремальных видов АФК.

## **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

### **1. Общая характеристика программы**

#### **1.1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры» являются освоение слушателями теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности во всех видах адаптивной физической культуры с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, инвалидами по слуху, зрению, с нарушениями интеллекта, поражениями опорно-двигательного аппарата.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у слушателей положительную мотивацию, интерес к педагогической деятельности, гуманное отношение к личности каждого человека с ограниченными возможностями, убеждение в ценностях всех видов и форм адаптивной физической культуры в системе комплексной реабилитации;
- ознакомить слушателей с организацией, структурой, содержанием, передовыми технологиями физкультурно-оздоровительной, лечебно-восстановительной и спортивной работы с инвалидами разных нозологических групп в образовательных (коррекционных) школах и интернатах, домах ребенка, лечебных, абилитационных и реабилитационных центрах, спортивных клубах;
- сформировать творческое отношение к педагогической деятельности при решении коррекционных, компенсаторных, профилактических, лечебно-восстановительных задач, подборе адекватных средств, методов, методических приемов, форм организации, регулировании физической нагрузки и психоэмоционального состояния занимающихся;
- сформировать стремление и интерес к самостоятельной научно-исследовательской деятельности.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Дисциплина «Частные методики адаптивной физической культуры» изучает методологические и практические подходы к реализации адаптивной физической культуры в соответствии с нозологией. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего педагога по адаптивной физической культуре, в связи с чем выступает одной из базовых дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

**1. 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры».**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** специфику основных нозологий (нарушение зрения, слуха, речи, интеллекта, ОДА): причины нарушений, особенности физического и психического развития детей с нарушениями зрения, слуха, речи, интеллекта, ОДА; цели, задачи, средства, методы АФК;

**уметь:** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом особенностей нозологии;

**владеть/быть в состоянии продемонстрировать:** методикой проведения занятий и других форм использования физических упражнений в соответствии с нозологической группой.

**2. Содержание программы**

**2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры»**

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                                                         | Всего часов | Лекции    | ПЗ       | СР       | Форма контроля |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|----------|----------------|
| 1     | Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры | 6           | 2         | -        | 4        | Доклад         |
| 2     | Методика адаптивной физической культуры детей разных нозологических групп                                      | 16          | 10        | 4        | 2        | Доклад         |
|       | <b>Всего часов</b>                                                                                             | <b>22</b>   | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>Зачет</b>   |

## 2.2. Рабочая программы дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры»

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                                                            | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры. | <p><b>Лекция. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры. Методологическая основа частных методик адаптивной физической культуры.</b></p> <p>Цель, задачи, предмет, объект, формы и последовательность изучения. Частные методики – ведущая дисциплина практической и теоретической деятельности студента к профессионально-педагогической деятельности с детьми-инвалидами. Связь с учебно-ознакомительной практикой и научно-исследовательской работой. Базовые предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры: особенности дизонтогенеза и ретардации физического, психического интеллектуального развития, отставание в уровне физической подготовленности, координационных способностей, вызванные основным дефектом, сопутствующими заболеваниями, вторичными нарушениями.</p> <p>Методологическая основа частных методик – базовые теоретические концепции адаптивной физической культуры, связанные с целями, задачами, принципами, дифференцированным и индивидуальным подходом, взаимосвязью диагностики и коррекционной направленности педагогических воздействий, личностно-ориентированным подбором средств, методов, организационных форм занятий, учетом возрастных закономерностей развития. Назначение всех частных методик – формирование физической готовности детей разных нозологических групп к самостоятельной жизни за счет коррекции и компенсации имеющихся недостатков, развития и совершенствования сохранных функций в процессе занятий физическими упражнениями.</p> |
| 2    | Методика адаптивной физической культуры детей разных нозологических групп                                       | <p><b>Лекция. Характеристика детей с нарушением зрения. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.</b></p> <p>Понятие «ребенок с нарушением зрения», «незрячий», «слабовидящий», «с сочетанной патологией». Характеристика функций зрительного анализатора. Основные зрительные дисфункции у детей школьного возраста. Особенности развития психических процессов у детей с нарушением зрения. Характеристика внимания, памяти, мышления, восприятия, пространственной ориентировки. Особенности познавательной и коммуникативной деятельности детей с депривацией зрения. Характеристика физического развития детей. Сопутствующие заболевания и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                      | <p>вторичные отклонения в физическом развитии незрячих и слабовидящих детей. Типичные нарушения двигательной сферы. Причины и факторы, обуславливающие возникновение вторичных отклонений у незрячих, слабовидящих детей. Уровень физического развития и физической подготовленности незрячих и слабовидящих детей.</p> <p>Основные направления адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения: развитие, обучение, воспитание, коррекция, профилактика. Коррекционно-компенсаторная направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения. Коррекция основных движений, физических качеств. Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Методы обучения. Методические приемы: стимулирование двигательной активности, использование ТСО, звуковых и осязательных ориентиров, специального спортивного инвентаря. Требования к наглядным пособиям. Использование цветовых гамм. Способы регулирования физической нагрузки. Особенности организации и проведения уроков в школах 3-4 видов. Формы повышения двигательной активности детей с депривацией зрения. Особенности формирования навыков пространственной ориентировки.</p> <p><b>Лекция. Характеристика детей с нарушением слуха и речи. Методика занятий с детьми, имеющими нарушения слуха и речи.</b> Характеристика речевых нарушений. Особенности психического развития детей с нарушением речи. Особенности физического развития и двигательных нарушений. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением речи. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр.</p> <p>Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Классификация стойких нарушений слуха. Причины нарушений слуха. Сопутствующие заболевания, вторичные нарушения. Состояние сохранных функций. Особенности психофизического развития и двигательные особенности детей с нарушением слуха. Нарушения в развитии физических качеств.</p> <p>Комплектование групп. Характеристика программ по физической культуре для детей дошкольного и школьного возраста с нарушением слуха. Задачи, средства, методы, методические приемы обучения программным видам физических упражнений.</p> |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                      | <p>Особенности восприятия учебного материала. Вербальные и наглядные методы обучения. Особенности построения и содержания урока физической культуры в школах 1-2 видов. Внеурочные формы занятий.</p> <p>Характеристика речевых нарушений. Особенности психического развития детей с нарушением речи. Особенности физического развития и двигательных нарушений. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением речи. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр.</p> <p><b>Семинарское занятие. Методика занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушениями слуха, зрения, речи.</b></p> <p><b>Лекция. Характеристика детей с умственной отсталостью. Методика занятий с детьми с умственной отсталостью.</b></p> <p>Понятие, причины умственной отсталости. Формы умственной отсталости. Сочетанные дефекты. Сопутствующие заболевания, вторичные отклонения. Особенности двигательного и психического дизонтогенеза умственно отсталых детей. Несформированность и отставание в развитии двигательной сферы, несовершенство управления движениями в зависимости от тяжести основного дефекта. Нарушения физического развития. Характеристика психического развития – познавательной деятельности, восприятия, памяти, внимания, речи, эмоциональной сферы.</p> <p>Особенности построения урока адаптивного физического воспитания. Конкретизация задач, средств, методов, методических приемов. Структура, динамика нагрузки, способы ее регулирования. Формы физической рекреации в режиме учебного дня и во внеурочное время. Подвижные игры как развлечение и метод целенаправленной коррекции и развития двигательных, психических, интеллектуальных способностей. Основные направления коррекции двигательных и психических нарушений. Коррекция основных движений, физических качеств, коррекция психических и сенсорных нарушений. Характеристика программ по физическому воспитанию.</p> <p><b>Семинарское занятие. Методика занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью.</b></p> <p><b>Лекция. Методика адаптивного физического воспитания детей с ДЦП.</b></p> <p>Общая характеристика заболевания ДЦП. Этиологические факторы, эпидемиология заболевания.</p> |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                   | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                        | <p>Классификация основных форм ДЦП. Двигательные, психические, речевые нарушения, сопутствующие заболевания, вторичные деформации, состояние сенсорных систем. Задачи, средства, методы физической реабилитации детей с ДЦП. Задачи лечебной физической культуры, форм занятий. Основные и вспомогательные средства восстановительного лечения (лечебная гимнастика, ортопедические уклады, технические приспособления и тренажерные устройства, массаж, физиотерапия). Методы коррекции двигательных нарушений – иппотерапия, кинезотерапия, эрготерапия, упражнения в воде, лечебная хореография, танцы в колясках, упражнения на батуте, на фитболе, плавание в сухом бассейне, использование биологической обратной связи (БОС), лечебно-нагрузочных костюмов. Основные направления коррекции двигательных и психических нарушений. Анализ образовательных программ по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста.</p> <p><b>Лекция. Адаптивное физическое воспитание при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.</b></p> <p>Характеристика и отличительные особенности детских культей верхних и нижних конечностей. Возрастные изменения культей. Классификация врожденных пороков развития верхних конечностей. Морфофункциональная характеристика плечевого пояса и культей после ампутации и при врожденных деформациях конечностей. Классификация врожденных пороков развития нижних конечностей. Цели и задачи адаптивной физической культуры в реабилитационном процессе детей, перенесших ампутации или имеющие врожденные пороки развития конечностей. Содержание адаптивной физической культуры в период подготовки к протезированию и освоению протезно-ортопедических изделий. Классификация физических упражнений, применяемых на различных этапах реабилитационного процесса детей. Методические особенности применения упражнений в дошкольном и школьном возрасте. Подвижные и спортивные игры как средство коррекционного воздействия на детей с дефектами конечностей. Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр. Занятия на тренажерах. Плавание и коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде.</p> |
|      | Используемые образовательные технологии                | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|      | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной | 1.Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников; Министерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | литературы                           | <p>образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 228 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278924">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278924</a></p> <p>2. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / под ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А. М. Полещук. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304</a></p> <p>3. Мелихов, В. В. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. В. Мелихов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец ЕГУ им. И. А. Бунина, 2008. - 139 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271878">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271878</a></p> |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### ***Темы докладов***

1. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.
2. Особенности психической сферы детей с нарушениями в развитии.
3. Особенности физического развития детей со зрительной депривацией.
4. Особенности психического развития детей с нарушением зрения.
5. Особенности возрастного развития детей-инвалидов.
6. Характеристика детей с нарушениями зрения.
7. Характеристика основных зрительных функций.
8. Анатомо-физиологическая характеристика нарушения слуха.
9. Характеристика детей с нарушением слуха.
10. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью.
11. Понятие о детском церебральном параличе (ДЦП).
12. Санаторное лечение детей с церебральными параличами.
13. Характеристика патологии: поражение спинного мозга.
14. Анатомо-физиологические особенности культей конечностей у детей.
15. Использование тренажеров в процессе двигательной реабилитации детей-инвалидов.
16. Врожденные пороки развития конечностей.
17. Особенности возрастного развития детей-инвалидов.
18. Психология семьи.
19. Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии.
20. Роль микросоциума для воспитания, развития и образования детей-инвалидов.
21. Принципы проведения занятий с учениками, у которых установлены кохлеарные импланты.
22. Общие рекомендации для проведения занятий с глухими и слабослышащими учениками.
23. Особенности занятий по адаптивному физическому воспитанию с дошкольниками, имеющими нарушение слуха.
24. Особенности занятий по адаптивному физическому воспитанию со школьниками, имеющими нарушение слуха.
25. Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения как одна из задач физического воспитания.
26. Особенности проведения занятий ЛФК с детьми, страдающими глубокой зрительной патологией.
27. . Формирование здорового образа жизни детей с нарушениями в развитии средствами АФК.
28. . Взаимовлияния моторного и интеллектуального развития в процессе АФВ детей-инвалидов (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
29. . Коррекция эмоционально-волевой сферы детей-инвалидов средствами АФВ (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
30. Коррекция познавательной деятельности детей-инвалидов средствами АФВ (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
31. . Психологический портрет общения педагога АФК с детьми-инвалидами.
32. . Методика развития творческого потенциала детей-инвалидов средствами АФК (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
33. Сочетание зрительного тренинга с физическими упражнениями как способ профилактики и улучшения зрительной функции у детей со зрительной депривацией.
34. Развитие мелкой моторики у дошкольников и младших школьников с нарушением зрения.



35. . Особенности организации, подготовки и проведения спортивных праздников, фестивалей, дней здоровья для незрячих и слабовидящих школьников.
36. . Использование вербальных методов на уроках физической культуры слабослышащих школьников.
37. . Методы развития мелкой моторики у детей с нарушением слуха.
38. . Особенности коммуникативной деятельности педагога и детей с нарушением слуха на уроке физической культуры.
39. . Средства и методы развития функции дыхания у детей с нарушением слуха на уроке физической культуры.
40. Подготовка, организация и проведение спортивных праздников для детей с нарушением слуха.
41. Объем и особенности формирования знаний на уроке физической культуры умственно отсталых школьников (возраст – по выбору студента).
42. Формирование элементарных математических представлений у умственно отсталых на уроке физической культуры.
43. Внешкольные формы повышения двигательной активности детей с умственной отсталостью.
44. Методика подготовки умственно отсталых старшеклассников к трудовой деятельности средствами АФК.
45. Методика развития мелкой моторики у детей с ДЦП.
46. Методика формирования опороспособности, вертикализации позы при ДЦП.
47. Методика фитбол-гимнастики для детей с ДЦП.
48. . Динамика физической и психоэмоциональной нагрузки на уроке и способы ее регулирования (форма ДЦП и возраст – по выбору студента).

***Вопросы к зачету по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры»***

1. Раскройте медико-физиологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры.
2. Проанализируйте коррекционно-развивающую направленность педагогических воздействий – основа частных методик АФК.
3. Перечислите и раскройте основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии.
4. Перечислите и раскройте формы организации адаптивной физической культуры с детьми.
5. Перечислите и раскройте зрительные дисфункции у детей.
6. Перечислите и раскройте причины нарушения зрения, классификацию нарушения зрения.
7. Проанализируйте особенности физического развития детей с нарушением зрения.
8. Проанализируйте особенности психического развития детей с нарушением зрения.
9. Перечислите и раскройте задачи и средства адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.
10. Перечислите и раскройте методы и методические приемы обучения, коррекции и развития детей с нарушением зрения.
11. Перечислите и раскройте возможности использования и развития сохранных анализаторов в адаптивном физическом воспитании детей с нарушением зрения.
12. Проанализируйте особенности регулирования психофизической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам у детей с нарушением зрения.
13. Проанализируйте методику организации подвижных игр с детьми с нарушением зрения.
14. Проанализируйте методику обучения плаванию младших школьников с нарушением зрения.
15. Раскройте понятие о детском церебральном параличе (ДЦП): классификация, этиология, специфика заболевания.
16. Представьте психолого-педагогическую характеристику детей с ДЦП.

17. Дайте характеристику адаптивного физического воспитания детей с ДЦП.
18. Перечислите и раскройте нетрадиционные формы занятий детей с ДЦП.
19. Перечислите и раскройте причины нарушений слуха, классификацию детей с нарушением слуха.
20. Перечислите и раскройте патологии слуха.
21. Проанализируйте особенности психофизического развития глухих детей.
22. Перечислите и раскройте задачи и средства адаптивного физического воспитания глухих детей.
23. Перечислите и раскройте понятие, причины и формы умственной отсталости.
24. Перечислите и раскройте особенности физического и психического развития детей с умственной отсталостью.
25. Перечислите и раскройте задачи и средства адаптивного физического воспитания детей с умственной отсталостью.
26. Перечислите и раскройте методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями (дети с умственной отсталостью).
27. Перечислите и раскройте основные виды коррекции основных нарушений у детей с умственной отсталостью.
28. Перечислите и раскройте особенности проведения подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
29. Перечислите и раскройте анатомо-функциональные особенности культи у детей.
30. Перечислите и раскройте врожденные пороки развития конечностей.
31. Проанализируйте методические особенности применения физических упражнений в раннем (до 2-х лет) и младшем школьном возрасте (от 2-х до 4-х лет) при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
32. Проанализируйте методические особенности применения физических упражнений в старшем дошкольном возрасте (4-7 лет) при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
33. Проанализируйте методические особенности применения физических упражнений в младшем и среднем школьном возрасте (7-12 лет) при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
34. Проанализируйте методические особенности применения физических упражнений в старшем школьном возрасте при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
35. Проанализируйте методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
36. Проанализируйте методические особенности занятий на тренажерах с детьми среднего и старшего школьного возраста при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.

## **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

### **1. Общая характеристика программы**

#### **1. 1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Адаптивное физическое воспитание» являются освоение основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивного физического воспитания (отдельного вида адаптивной физической культуры, реализующегося в образовательных организациях), теоретическая подготовка их к педагогической деятельности в этой области с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивного физического воспитания, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с ОВЗ;
- обеспечить освоение основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивного физического воспитания, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Дисциплина «Адаптивное физическое воспитание» изучает методологические и практические подходы к реализации адаптивной физической культуры в образовательных организациях. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего педагога по адаптивной физической культуре, в связи с чем выступает одной из базовых дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Адаптивное физическое воспитание» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

### **1. 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Адаптивное физическое воспитание».**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** сущность, структуру, функции, принципы, методологические подходы адаптивного физического воспитания; цели и задачи адаптивного физического воспитания;

**уметь:** формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий для детей с нарушением слуха, зрения, ОДА, речи, интеллекта, для детей дошкольного и школьного возраста;

**владеть/быть в состоянии продемонстрировать:** методикой проведения занятий по АФВ для различных нозологических групп занимающихся в детских садах компенсирующего и комбинированного вида, общеобразовательных школах для детей с ОВЗ (нарушение зрения, слуха, ОДА, речи, интеллекта, дошкольного и школьного возраста).

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Адаптивное физическое воспитание»**

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                                         | Всего часов | Лекции    | ПЗ       | СР       | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|----------|----------------|
| 1     | Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов | 6           | 4         | -        | 2        | Устный опрос   |
| 2     | Характеристика содержания занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию               | 16          | 10        | 4        | 2        | Устный опрос   |
|       | <b>Всего часов</b>                                                                             | <b>22</b>   | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>Зачет</b>   |

## 2.2. Рабочая программы дисциплины «Адаптивное физическое воспитание»

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                                           | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов | <p><b>Лекция 1. Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания.</b> Понятие АФВ. Иерархия и приоритетность задач АФВ. Номенклатура типов и видов образовательных учреждений специального образования и организация адаптивного физического воспитания в них.</p> <p><b>Лекция 2. Конкретизация функций и принципов адаптивного физического воспитания.</b> Функции: коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная. Принципы: диагностирования (учет особенностей основного дефекта, его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к использованию физических упражнений, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений); коррекционно-развивающей, компенсаторной и профилактической направленности; общенаучные принципы (научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и прочности).</p>                                                                                                                                           |
| 2    | Характеристика содержания занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию               | <p><b>Лекция 3. Особенности адаптивного физического воспитания детей первого года жизни.</b> Лечебный массаж. Физические упражнения. Рефлекторные упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения в вися. Упражнения с физиороллом. Упражнения с отягощением. Криотерапия. Упражнения для коррекции речи.</p> <p><b>Лекция 4-5. Особенности адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста, имеющими нарушения зрения, слуха, речи, ОДА, интеллекта.</b> Задачи, средства, методы АФВ детей дошкольного возраста с ОВЗ и инвалидностью.</p> <p><b>Лекция 6. Организация АФВ в общеобразовательных школах для детей с ОВЗ.</b> Программа. Цель, задачи, средства, методы АФВ. Организация учебно-воспитательного процесса с детьми со сложными нарушениями развития в условиях образовательного учреждения.</p> <p><b>Лекция 7. Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования. Инклюзивное образование, инклюзивное физическое воспитание.</b> АФВ в специальных медицинских группах. Принципы инклюзивного образования. Правила инклюзивной школы. Инклюзивное физическое воспитание.</p> |
|      | Используемые                                                                                   | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                              | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | образовательные технологии                                        | вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|      | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы | <p>1. 1. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Минникаева. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=2784952">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=2784952</a>.</p> <p>2. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / под ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А. М. Полещук. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=135304</a></p> <p>3. Мелихов, В. В. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. В. Мелихов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец ЕГУ им. И. А. Бунина, 2008. - 139 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271878">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271878</a></p> |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### ***Вопросы к зачету по дисциплине «Адаптивное физическое воспитание»***

1. Конкретизируйте цели и задач адаптивного физического воспитания.
2. Раскройте номенклатуру типов и видов образовательных учреждений специального образования и организация адаптивного физического воспитания в них.
3. Раскройте ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.
4. Дайте характеристику содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.
5. Раскройте особенности занятий АФВ с детьми первого года жизни.
6. Раскройте особенности занятий АФВ с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения интеллекта.
7. Раскройте особенности занятий АФВ с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения зрения.
8. Раскройте особенности занятий АФВ с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения слуха.
9. Раскройте особенности занятий АФВ с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения ОДА.
10. Раскройте особенности занятий АФВ с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения речи.
11. Охарактеризуйте организацию адаптивного физического воспитания в системе массового образования.
12. Дайте характеристику занятий по адаптивному физическому воспитанию в вузах.
13. Дайте характеристику междисциплинарной команде специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в развитии; роль и место специалиста по АФК в этой команде.
14. Раскройте отличительные черты методики обучения двигательным действиям.
15. Раскройте отличительные черты методики развития физических качеств и способностей.
16. Дайте характеристику организации адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах для детей с ОВЗ.
22. Раскройте содержание и организацию адаптивного физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста с соматическими заболеваниями.
23. Раскройте понятие инклюзивного образования (понятие, принципы, правила инклюзивной школы).
24. Раскройте понятие инклюзивного физического воспитания (ИФВ).
25. Раскройте понятие, распространенность и классификацию сложных нарушений развития.
26. Охарактеризуйте этиологию сложных нарушений развития.
27. Раскройте особенности психического развития детей со сложными нарушениями развития.
28. Раскройте особенности физического развития детей со сложными нарушениями развития.
29. Охарактеризуйте вторичные отклонения в состоянии систем и функций организма детей со сложными нарушениями развития.
30. Дайте характеристику комплексной диагностики развития ребенка со сложными нарушениями развития.
31. Дайте характеристику организации обучения детей со сложными нарушениями в развитии.
32. Раскройте методику адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями в развитии.
33. Раскройте специфику адаптивного физического воспитания детей с сахарным диабетом.
34. Раскройте специфику адаптивного физического воспитания детей с бронхиальной астмой.

## ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

### 1. Общая характеристика программы

#### 1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» формирование понятия об общих принципах и методических правилах использования физических упражнений в системе физической культуры и спорта с лечебно-профилактическими целями для лечения и восстановления (реабилитации) больных, травмированных и пораженных.

#### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у слушателей мотивационно-ценностное отношение к лечебной физической культуре и массажу, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- обеспечить освоение слушателями теоретических основ в области лечебной физической культуры и массажа, практических умений и навыков использования средств ЛФК и массажа в целях укрепления, сохранения здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей качеств и свойств личности.

#### 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** особенности лечебной физической культуры как самостоятельной дисциплины, используемой в комплексе с другими методами лечения; основные клинические симптомы и особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах.
- **уметь:** определять методику занятий и составить комплекс лечебной физической культуры с учетом возраста, пола, тренированности организма и диагноза заболевания; провести экспресс диагностику функционального состояния организма.
- **владеть:** навыками практического применения различных методик лечебной физической культурой для лиц с различной патологией; приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; методами контроля в сфере лечебной физической культуры.

### 2. Содержание программы

#### 2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                                       | Всего часов | Лекции | ПЗ | СР | Форма контроля |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----|----|----------------|
| 1     | Общие основы лечебной физической культуры                                                    | 4           | 2      | -  | 2  | Устный опрос   |
| 2     | Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ | 10          | 2      | 6  | 2  | Устный опрос   |
| 3     | Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии                                      | 8           | 2      | 4  | 2  | Устный опрос   |
| 4     | Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной                                        | 4           | 2      | 2  |    | Устный опрос   |

|   |                    |           |           |           |          |              |
|---|--------------------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
|   | системы и миопии   |           |           |           |          |              |
| 5 | Массаж             | 6         | 2         | 4         | -        | Устный опрос |
|   | <b>Всего часов</b> | <b>32</b> | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>6</b> | <b>Зачет</b> |

## 2.2. Рабочая программы дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                                         | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Общие основы лечебной физической культуры                                                    | <b>Лекция. Понятия и определения лечебной физической культуры, методика ЛФК.</b> Цели, задачи ЛФК. ЛФК в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к проведению занятий ЛФК. Средства ЛФК. Формы занятий ЛФК. Методы ЛФК. Дозировка упражнений. Лечебно-охранительный и двигательные режимы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2    | Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ | <b>Лекция. Лечебная физическая культура при заболеваниях кардиореспираторного аппарата и системы пищеварения.</b> Факторы риска и основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы и системы пищеварения. Механизм лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы пищеварения.<br><b>Практическое занятие. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, бронхиальная астма, бронхит, джвп, дискенизии кишечника.</b>                                                                                                                                                                                                                             |
| 3    | Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии                                      | <b>Лекция. Лечебная физическая культура при переломах, нарушении осанки и плоскостопии.</b> Травматизм, травматический шок, классификация травматизма. Понятие травмы, травматической болезни. Переломы костей и современные методы их лечения. Периоды ЛФК в травматологии. Механизм лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Общие принципы ЛФК в травматологии. Понятие, причины и механизмы нарушений осанки и плоскостопия. Проявления нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. Классификация нарушений осанки и плоскостопия. Механизм лечебного действия физических упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основы методики ЛФК.<br><b>Практическое занятие. Лечебная физическая культура при переломах, круглой спине, плоской спине, плоскостопии.</b> |



| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                   | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    | Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы и миопии | <p><b>Лекция. Лечебная физическая культура при инсультах, невритах и миопии.</b> Классификация заболеваний нервной системы. клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы, принципы применения ЛФК у больных с заболеваниями нервной системы. Средства ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Основы методики ЛФК при заболеваниях нервной системы. этиология и патогенез заболеваний периферической нервной системы; клинические проявления при заболеваниях периферической нервной системы; основы методики ЛФК у лиц с заболеваниями периферической нервной системы; этиология и патогенез миопии; основы ЛФК при миопии.</p> <p><b>Практическое занятие. Лечебная физическая культура при неврите лицевого нерва, миопии.</b></p>                                                                                                                                               |
| 5    | Массаж                                                                 | <p><b>Лекция. Общие основы массажа.</b> Понятие массажа. Классификация массажа. Клинико-физиологическое обоснование массажа. Гигиенические требования к массажисту и к массируемому. Приемы классического массажа. Особенности массажа отдельных сегментов тела.</p> <p><b>Практическое занятие. Приемы классического массажа. Массаж спины.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4    | Используемые образовательные технологии                                | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5    | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. – Электрон. текстовые дан.- Москва: Флинта, 2009. - 424 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83549">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83549</a></li> <li>2. Козырева О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – Электрон. текстовые дан. – Москва: Советский спорт, 2010. – 280 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210441">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210441</a></li> <li>3. Белая Н. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебно- методическое пособие для медицинских работников/ Н. А. Белая. - Москва: Советский спорт, 2004. - 272 с.</li> </ol> |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### ***Вопросы к зачету по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»***

1. Дайте понятие ЛФК, определите место ЛФК в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов. Раскройте клинико-физиологическое обоснование механизмов ЛФК. Сформулируйте показания и противопоказания к назначению ЛФК.
2. Раскройте классификацию средств ЛФК, дайте им характеристику.
3. Раскройте периоды и режимы двигательной активности.
4. Поясните факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Укажите способы дозировки физической нагрузки в ЛФК.
5. Раскройте формы и методы ЛФК.
6. Дайте понятие о врачебно-педагогическом наблюдении за занимающимися в ЛФК. Раскройте его сущность.
7. Раскройте понятие осанки и факторы, влияющие на формирование осанки. Охарактеризуйте виды дефектов осанки. Укажите показания и противопоказания при нарушениях осанки. Раскройте методику ЛФК при нарушениях осанки.
8. Раскройте понятие сколиоза, его этиологию и патогенез. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при сколиозах. Раскройте методику ЛФК при сколиозах.
9. Дайте понятие гипертонической болезни. Раскройте этиологию и клинические проявления гипертонической болезни. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при гипертонической болезни. Раскройте методику ЛФК при гипертонической болезни.
10. Дайте понятие гипотонической болезни. Раскройте этиологию и клинические проявления гипотонической болезни. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при гипотонической болезни. Раскройте методику ЛФК при гипотонической болезни.
11. Дайте понятие бронхита. Укажите причины, виды, симптомы бронхита. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при бронхите. Раскройте задачи и методику ЛФК при бронхите.
12. Дайте понятие плеврита. Укажите причины, симптомы плеврита. Раскройте задачи и методику ЛФК при плеврите.
13. Дайте понятие бронхиальной астмы. Укажите причины, симптомы бронхиальной астмы. Раскройте задачи и методику ЛФК при бронхиальной астме.
14. Раскройте понятия «травматология», «травматизм», «травматический шок», «перелом». Укажите классификацию переломов, механизм переломов, признаки перелома, методы лечения переломов. Раскройте общие принципы ЛФК в травматологии.
15. Раскройте причины, симптомы, задачи и методику ЛФК при травмах костей и связочного аппарата кисти. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при травмах костей и связочного аппарата кисти.
16. Дайте классификацию заболеваний нервной системы. Укажите характеристику двигательных, чувствительных и вегетативно-трофических нарушений при заболеваниях нервной системы. Раскройте основы ЛФК при заболеваниях нервной системы.
17. Дайте понятие мозгового инсульта. Укажите причины, виды, симптомы мозгового инсульта. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при мозговом инсульте. Раскройте задачи и методику ЛФК при мозговом инсульте.
18. Дайте понятие неврита. Укажите причины, симптомы неврита. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при невритах. Раскройте задачи и методику ЛФК при невритах.
19. Дайте понятие гастрита. Укажите причины, классификацию, симптомы гастрита. Раскройте задачи и методику ЛФК при гастрите в зависимости от его вида.

20. Раскройте понятие, причины, симптомы дискинезий кишечника. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при дискинезиях кишечника разного типа. Раскройте методику ЛФК при дискинезиях кишечника.
21. Дайте характеристику этиологии, патогенеза миопии. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при миопии. Раскройте методику ЛФК при миопии.
22. Дайте понятие «Массаж». Раскройте классификацию массажа.
23. Раскройте клинико-физиологическое обоснование массажа.
24. Раскройте гигиенические требования к массажисту и массируемому.
25. Дайте характеристику группам массажных приемов. Раскройте методические принципы построения процедуры массажа.
26. Раскройте особенности массажа отдельных сегментов тела.

## **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ»**

### **1. Общая характеристика программы**

#### **1.1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация» является освоение содержания адаптивной двигательной рекреации, направленной на воспроизводство и восстановление физических и духовных сил за счет двигательной деятельности, направленной на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать специальные знания, профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для внедрения адаптивной двигательной рекреации в работу с лицами с ОВЗ;
- освоить методические приемы для применения адаптивной двигательной рекреации в различных звеньях физкультурно-оздоровительной практики – в производственных и учебных коллективах, по месту жительства, в сфере массового отдыха, лечения и реабилитации.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Для успешного освоения дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация» слушателям требуются знания дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры». Знания, умения и навыки, полученные при освоении дисциплин «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» являются основой для целенаправленного использования их содержательной стороны в рекреативно-оздоровительной деятельности.

#### **1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация»**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** содержание, формы и методы планирования и организации рекреативно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья; современных оздоровительных технологий в сфере рекреации и туризма.

**Уметь:** определять цели и задачи рекреационной и туристской деятельности как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека с ограниченными возможностями; планировать уроки, тренировки, другие формы

рекреативных занятий с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ рекреативно-оздоровительной и туристской деятельности.

**Владеть:** навыками разработки содержания и проведения рекреативно-оздоровительных мероприятий для организации содержательного досуга и отдыха инвалидов.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация»

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                 | Всего часов | Лекции    | ПЗ       | СР       | Форма контроля                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------------------------------|
| 1     | Введение в рекреологию                                                 | 1,5         | 1         | -        | 0,5      | Устный опрос                      |
| 2     | Основы физической рекреации                                            | 1,5         | 1         | -        | 0,5      | Устный опрос                      |
| 3     | Общая характеристика адаптивной двигательной рекреации                 | 2,5         | 2         | -        | 0,5      | Устный опрос                      |
| 4     | Организационные основы рекреационного туризма для лиц с ОВЗ            | 4,5         | 2         | 2        | 0,5      | Устный опрос                      |
| 5     | Физкультурно-оздоровительные системы в адаптивной физической рекреации | 4,5         | 2         | 2        | 0,5      | Составление комплексов упражнений |
| 6     | «Спорт для всех»                                                       | 4,5         | 2         | 2        | 0,5      | Устный опрос                      |
| 7     | Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации               | 6,5         | 4         | 2        | 0,5      | Индивидуальное творческое задание |
| 8     | Формы организации адаптивной двигательной рекреации                    | 2,5         | 2         | -        | 0,5      | Устный опрос                      |
|       | <b>Всего часов</b>                                                     | <b>26</b>   | <b>16</b> | <b>8</b> | <b>4</b> | <b>зачет</b>                      |

## 2.2. Рабочая программы дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация»

| №<br>пп | Наименование модулей,<br>разделов и тем                                      | Содержание обучения, наименование и тематика практических<br>занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых<br>образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | Введение в<br>рекреологию                                                    | <b>Лекция 1.</b><br>Рекреология как наука. Основные понятия. Соотношения между рекреацией и свободным временем, отдыхом, досугом. Рекреационные потребности и функции. Основные формы рекреации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2       | Основы физической<br>рекреации                                               | <b>Лекция 2.</b><br>Основные этапы становления и развития физической рекреации. Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Функции физкультурно-рекреационной деятельности. Средства физической рекреации. Принципы физической рекреации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3       | Общая характеристика<br>адаптивной<br>двигательной<br>рекреации              | <b>Лекция 3.</b><br>Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации. Функции и принципы адаптивной двигательной рекреации. Формы адаптивной физической культуры в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4       | Организационные<br>основы<br>рекреационного<br>туризма для лиц с ОВЗ         | <b>Лекция 4.</b><br>Системообразующие факторы рекреационного туризма. Задачи рекреационного туризма. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Формы организации рекреационного туризма.<br><b>Практическое занятие 3:</b> Массово-оздоровительные и соревновательные походы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5       | Физкультурно-оздоровительные<br>системы в адаптивной<br>физической рекреации | <b>Лекция 5.</b><br>Характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Исторические аспекты применения физических упражнений в оздоровительных целях. Виды традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью. Скандинавская ходьба как оздоровительная технология<br><b>Практическое занятие 4:</b> Структура занятия скандинавской ходьбой, особенности дозирования нагрузки, учет морфофункциональных особенностей организма занимающихся на занятиях. Методика обучения технике ходьбы с палками (овладение практическим навыком). Составление и проведение комплексов ОРУ с «нордик» палками с элементами суставной гимнастики, стретчинга и др. |
| 6       | «Спорт для всех»                                                             | <b>Лекция 6.</b><br><b>Исторические аспекты и общая характеристика международного движения "Спорт для всех", история движения (ТАФИСА). Цели и миссия ТАФИСА. Основные направления деятельности ТАФИСА. Движение «Спорт для всех» в России.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| №<br>пп | Наименование модулей,<br>разделов и тем                           | Содержание обучения, наименование и тематика практических<br>занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых<br>образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                   | <b>Практическое занятие 3:</b> Массовые соревнования в системе движения «Спорт для всех» как возможность реализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Бостонский марафон. Лондонский марафон. Марафон «Белые ночи». Московский международный марафон. Международные лыжные марафоны серии Worldloppet. Деминский лыжный марафон. Триатлон «Железный человек».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7       | Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации          | <b>Лекция 7.</b><br>Характеристика средств адаптивной двигательной рекреации.<br><b>Практическое занятие 5:</b> Циклические и ациклические виды спорта в адаптивной физической рекреации. Водные виды адаптивной двигательной рекреации. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. «Спартианская» программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья в адаптивной двигательной рекреации. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8       | Формы организации адаптивной двигательной рекреации               | <b>Лекция 8.</b><br>Организационные формы досуговой деятельности в образовательных учреждениях.<br><b>Практическое занятие 6:</b> Особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья, реабилитационных центрах. Особенности форм, средств и методов досуговой и оздоровительной деятельности лиц с ОВЗ в зависимости от характера и условий производственной среды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|         | Используемые образовательные технологии                           | Интерактивная лекция-визуализация, проблемное обучение, лекция с элементами дискуссии, практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|         | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы | 1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. П. Асташина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043</a><br>2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Москва : Советский спорт, 2014. – 152 с. – ISBN 978-5-9718-0710-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/53234">https://e.lanbook.com/book/53234</a><br>3. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769</a> |

| №<br>пп | Наименование модулей,<br>разделов и тем | Содержание обучения, наименование и тематика практических<br>занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых<br>образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         | <p>4.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие / Н. Ж. Булгакова и др. - Москва: Академия, 2005. - 432 с. Сладкова, Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электронный ресурс]/ Н. А. Сладкова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 215 с. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210492">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210492</a></p> <p>5.Физическая культура. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации/ [сост.: В. В. Филь, Е. Г. Лебедева]. - Вологда: ВоГУ, 2016. - 18 с.</p> <p>6.Цинис, А. В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. В. Цинис ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 88 с. : табл., схем - Режим доступа : <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428619">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428619</a></p> <p>7.Шаруненко, Ю. М. Рекреационный туризм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. М. Шаруненко; Межрегиональная академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИБ, 2014. - 102 с. — Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428635">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428635</a></p> <p>8.Официальный сайт Русской национальной ассоциации Скандинавской ходьбы.<br/><a href="http://www.rnwa.ru/stati/uprazhneniya-na-voosstanovlenie-posle-zanyatij-nordik-voking/">http://www.rnwa.ru/stati/uprazhneniya-na-voosstanovlenie-posle-zanyatij-nordik-voking/</a></p> |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

**Выполнение индивидуального творческого проекта:** На основе анализ литературы подготовьте мультимедиа доклад «Характеристика отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности инвалидов и их возможностей в адаптивной двигательной рекреации».

1. Циклические и ациклические виды спорта в адаптивной физической рекреации.
2. Водные виды адаптивной двигательной рекреации.
3. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.
4. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.
5. «Спартианская» программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья в адаптивной двигательной рекреации.
6. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.
- 7.

#### ***Разработка и проведение комплексов упражнений:***

**Задание слушателю разработать и провести комплекс упражнений с «нордик» палками.**

1. ОРУ с элементами суставной гимнастики.
2. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.
3. ОРУ с элементами стретчинга.
4. ОРУ с «нордик» эспандерами.
5. Комплекс упражнений направленный на развитие координационных способностей.
6. ОРУ в парах.
7. Комплекс игровых заданий.
8. Комплекс упражнений направленный на развитие мышц стабилизаторов.

#### ***Вопросы к зачету по дисциплине «Адаптивная двигательная рекреация»:***

1. Дайте характеристику рекреологии как науке.
2. Раскройте основные понятия рекреологии.
3. Раскройте рекреационные потребности и функции.
4. Раскройте основные формы рекреации.
5. Дайте характеристику физкультурной деятельности – как основе физической рекреации.
6. Раскройте функции физкультурно-рекреационной деятельности.
7. Раскройте отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
8. Раскройте цели и задач адаптивной двигательной рекреации.
9. Раскройте функции и принципы адаптивной двигательной рекреации.
10. Раскройте отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
11. Раскройте оздоровительный эффект физических нагрузок в адаптивной двигательной рекреации.
12. Раскройте системообразующие факторы рекреационного туризма.
13. Раскройте правила методики и организации занятий рекреационным туризмом.
14. Раскройте формы организации рекреационного туризма.
15. Раскройте особенности методики и организации занятий адаптивным туризмом.
16. Раскройте исторические аспекты и общую характеристику международного движения "Спорт для всех" (ТАФИСА).
17. Раскройте цель, миссию и основные направления деятельности ТАФИСА.
18. Дайте характеристику движению «Спорт для всех» в России.
19. Дайте общую характеристику физкультурно-оздоровительных систем.



20. Дайте характеристику избранной физкультурно-оздоровительной системе (на выбор студента)
21. Дайте характеристику избранного вида физкультурно-спортивной деятельности инвалидов и его возможностей в адаптивной двигательной рекреации.
22. Раскройте особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья, реабилитационных центрах.
23. Раскройте организационные формы досуговой деятельности в образовательных учреждениях.
24. Раскройте структуру, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях.

## **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

### **1. Общая характеристика программы**

#### **1.1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре» являются освоение слушателями основ знаний и формирование практических умений в области врачебно-педагогического контроля в адаптивной физической культуре.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать у слушателей профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры на основе теоретического и практического материала врачебно-педагогического контроля;
- обеспечить освоение слушателями теоретических основ врачебно-педагогического контроля и основных методов оценки функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, в том числе и лиц с нарушением состояния здоровья.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Дисциплина «Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре» изучает состояние здоровья в связи с воздействием на организм физических нагрузок. Положительные и отрицательные последствия влияния физической нагрузки могут быть спрогнозированы, ими можно управлять, зная закономерности реакции организма на нагрузки. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего педагога по адаптивной физической культуре, в связи с чем выступает одной из базовых дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

#### **1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре».**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; назначение и методику проведения простейших функциональных проб; основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;

**уметь:** взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-

педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; планировать и проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма и оказывать первую доврачебную помощь; проводить врачебно-педагогические наблюдения в ходе тренировочных занятий.

**владеть:** владеть методами оценки функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом»; методиками оценки физической работоспособности субмаксимальными методами.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре».

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                            | Всего часов | Лекции    | ПЗ       | СР       | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|----------|----------------|
| 1     | Врачебно- педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом | 14          | 6         | 6        | 2        | Устный опрос   |
| 2     | Основы спортивной патологии                                                       | 6           | 4         | -        | 2        | Устный опрос   |
|       | <b>Всего часов</b>                                                                | <b>20</b>   | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>Зачет</b>   |

### 2.2. Рабочая программы дисциплины «Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре»

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                             | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом | <p><b>Лекция. Виды врачебного контроля в спорте.</b> Цель, задачи, методы врачебного контроля. Организация врачебного контроля в спорте. Содержание видов медицинского обследования в спорте (первичное медицинское обследование, ежегодное углубленное медицинское обследование, дополнительное медицинское обследование, этапное медицинское обследование, текущее медицинское обследование, срочное медицинское обследование). Самоконтроль спортсмена.</p> <p><b>Лекция. Исследование функционального состояния отдельных систем организма.</b> Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. Исследование функционального состояния дыхательной системы спортсменов. Исследование функционального состояния нервной системы спортсменов.</p> <p><b>Лекция. Врачебный контроль в спорте за различным контингентом лиц.</b> Особенности врачебного контроля за детьми, юношами и женщинами. Организация медицинского обеспечения спортивных соревнований.</p> <p><b>Практическое занятие. Освоение методики оценки физического развития.</b></p> <p><b>Практическое занятие. Овладение методиками оценки функционального состояния кардиореспираторного аппарата.</b></p> <p><b>Практическое занятие. Исследование функционального</b></p> |

| №<br>пп | Наименование<br>модулей, разделов и<br>тем                        | Содержание обучения, наименование и тематика<br>практических занятий (семинаров), самостоятельной работы,<br>используемых образовательных технологий и рекомендуемой<br>литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                   | <b>состояния нервной системы. Овладение методиками, направленными на определение общей физической работоспособности.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2       | Основы спортивной патологии                                       | <p><b>Лекция. Заболеваемость и травматизм спортсменов.</b> Общая характеристика заболеваемости и травматизма у спортсменов. Спортивные травмы их причины и профилактика.</p> <p><b>Лекция. Неотложные состояния в спорте.</b> Неотложные состояния в практике спорта» (обмороки, коллапс, утопление, острая горная болезнь, тепловой и солнечный удар, переохлаждение и обморожение, приступ бронхиальной астмы, (понятие, проявления, этиология, патогенез, первая помощь).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         | Используемые образовательные технологии                           | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|         | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с.</li> <li>1. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2019. - 253 с.</li> <li>2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с.</li> <li>3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Л. В. Капилевич. - Москва: Юрайт, 2019. - 141 с.</li> <li>4. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с.</li> <li>5. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С. Г. Куртев, И. А. Кузнецова, С. И. Еремеев, Л. А. Лазарева. - 4-е изд., стер. - Омск: СибГУФК, 2016. - 152 с.</li> <li>6. Коваль, Л. Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л. Н. Коваль, А. В. Коваль. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 143 с.</li> <li>7. Коваль, Л. Н. Методико-практические занятия по</li> </ol> |

| №<br>пп | Наименование<br>модулей, разделов и<br>тем | Содержание обучения, наименование и тематика<br>практических занятий (семинаров), самостоятельной работы,<br>используемых образовательных технологий и рекомендуемой<br>литературы |
|---------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                            | дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л. Н. Коваль, А. В. Коваль. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.                      |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### ***Вопросы к зачету по дисциплине «Основы врачебного и педагогического контроля в адаптивной физической культуре»***

1. Сформулируйте значение врачебного контроля в адаптивной физической культуре. Укажите цели, задачи и содержание врачебного контроля в адаптивной физической культуре.
2. Обоснуйте показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при занятиях адаптивной физической культурой.
3. Раскройте принципы допуска к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности инвалидов.
4. Раскройте принципы допуска к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности инвалидов различных нозологических категорий.
5. Дайте характеристику методам оценки физического развития и функциональных возможностей инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Раскройте методики тестирования физической работоспособности и тренированности.
7. Обоснуйте мероприятия медицинского контроля состояния здоровья инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях.
8. Раскройте особенности влияния на организм инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных физических нагрузок
9. Дайте характеристику наиболее распространенным заболеваниям, возникающим в практике спорта.
10. Раскройте понятия травма, травматизм. Дайте характеристику причин травматизма в спорте и способов его профилактики.
11. Раскройте понятия и содержание перенапряжения и перетренированности. Укажите их причины и пути профилактики.
12. Раскройте мероприятия врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Дайте характеристику медицинских групп и принципов распределения на медицинские группы. Укажите характер занятий физической культурой в группах.
14. Раскройте особенности врачебного контроля за детьми, юношами и женщинами.
15. Дайте характеристику видам медицинских обследований спортсмена.
16. Раскройте содержание самоконтроля спортсмена, как одного из видов педагогического контроля. Охарактеризуйте субъективные и объективные его показатели.
17. Раскройте методы обследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
18. Раскройте методы обследования функционального состояния дыхательной системы.
19. Раскройте методы обследования функционального состояния нервной системы.
20. Дайте характеристику наиболее часто встречающимся неотложным состояниям в практике спорта.

# ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «НОЗОЛОГИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья» являются освоение обучающимися понятий в области нозологии, рассмотрение общих характеристик нозологических групп лиц с ограниченными возможностями здоровья и организация практической деятельности по адаптивной физической культуре с учетом нозологических нарушений.

#### Задачи изучения дисциплины:

- Изучить основные понятия дисциплины, обеспечить правильность понимания нозологических групп лиц с ОВЗ.
- Рассмотреть практические формы организации занятий АФК с лицами с ОВЗ в соответствии с нозологическими нарушениями.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья» изучает основные понятия «нозологии», понятия «лица с ОВЗ», классификацию групп, виды нозологических нарушений.

Для успешного освоения дисциплины «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса, адаптивной физической культуры.

### 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** сущность, структуру, функции, принципы, методологические подходы адаптивного физического воспитания; цели и задачи адаптивного физического воспитания; особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;

**уметь:** формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий; приобщать людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально значимого субъекта;

**владеть:** методикой проведения занятий по АФК для различных нозологических групп занимающихся; терминологическим аппаратом в области адаптивной физической культуры.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                                     | Всего часов | Лекции | ПЗ | СР | Форма контроля |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----|----|----------------|
| 1     | Характеристика понятий «нозология», «нозологические группы лиц с ОВЗ», «группы лиц с ОВЗ». | 4           | 2      |    | 2  |                |
| 2     | Классификация групп лиц с ОВЗ                                                              | 6           | 4      |    | 2  |                |

|   |                                                                                                      |           |          |          |          |              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|--------------|
| 3 | Виды нарушений нозологических групп лиц с ОВЗ, практические рекомендации по организации занятий АФК. | 6         |          | 6        |          |              |
|   | <b>Всего часов</b>                                                                                   | <b>16</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>Зачет</b> |

## 2.2. Рабочая программа дисциплины «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                                                 | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Характеристика понятий «нозонология», «нозологические группы лиц с ОВЗ», «группы лиц с ОВЗ».         | <b>Лекция. «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья».</b><br>Причины и механизмы возникновения и проявления нозологических нарушений. Характеристика лиц, относящихся к лицам ОВЗ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2    | Классификация групп лиц с ОВЗ                                                                        | <b>Лекция. «Факторы и причины проявления патологий».</b><br>Типы отклонения от показателей здоровья человека. Факторы, влияющие на появление патологий. Классификация по группам функциональных нарушений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3    | Виды нарушений нозологических групп лиц с ОВЗ, практические рекомендации по организации занятий АФК. | <b>Практические занятия. «Нозологическая форма нарушений».</b><br>Внешние проявления нозологических нарушений лиц с ОВЗ. Организация АФК для нозологических групп лиц с ОВЗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4.   | Используемые образовательные технологии                                                              | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5.   | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы                                    | 1. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании / Сост. Н.Д. Соколова, Л.В. Калинникова. Москва: ООО «Аспект», 2005. – 448 с.<br>2. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. В. Жигорева. - Москва : Издательский центр «Академия», 2006. - 240 с.<br>3. Нозологии лиц с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="https://invalidu.com/raznoe/nozologicheskie-gruppy-invalidnosti">https://invalidu.com/raznoe/nozologicheskie-gruppy-invalidnosti</a> |

## 3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

### Вопросы к зачету по дисциплине «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»

1. Сформулируйте основное понятие «Нозология».
2. Раскройте и охарактеризуйте понятия «Нозологические группы», «Лица с ОВЗ».
3. Перечислите факторы, влияющие на нозологические нарушения.
4. Перечислите виды нозологических нарушений.
5. Приведите примеры занятий АФК с лицами с ОВЗ по нарушению слуха.
6. Приведите примеры занятий АФК с лицами с ОВЗ по нарушению речи.
7. Приведите примеры занятий АФК с лицами с ОВЗ по нарушению зрения.
8. Приведите примеры занятий АФК с лицами с ОВЗ по нарушению ОДА.

9. Приведите примеры занятий АФК с лицами с ОВЗ по нарушению интеллекта.

## **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **1. Общая характеристика программы**

#### **1.1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения учебной дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» является: овладение слушателями теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, методикой обучения людей с ОВЗ и инвалидностью базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать у слушателей знания о технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- обеспечить освоение слушателями основ обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности применительно к лицам с ОВЗ и инвалидностью.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Для успешного освоения дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» является слушателям требуются знания в области анатомии, физической культуры в объеме школьного курса.

#### **1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

##### **«Базовые виды двигательной активности» «Гимнастика»**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

**уметь:** обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

**владеть:** готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **2. Содержание программы**

#### **2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности»:**

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                                       | Всего часов | Лекции | ПЗ | СР | Форма контроля |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----|----|----------------|
|       | <b>Легкая атлетика</b>                                                                       |             |        |    |    |                |
| 1     | Характеристика видов легкой атлетики                                                         | 4           | 2      | -  | 2  |                |
| 2     | Организация занятий по легкой атлетике                                                       | 4           | -      | 4  | -  |                |
|       | <b>Плавание</b>                                                                              |             |        |    |    |                |
| 3     | Адаптивное плавание                                                                          | 5           | 4      | -  | 1  | Устный опрос   |
|       | <b>Гимнастика</b>                                                                            |             |        |    |    |                |
| 4     | Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания | 2           | 2      | -  | -  | Устный опрос   |
| 5     | Правила гимнастической терминологии                                                          | 2           | 2      | -  | -  | Устный опрос   |

|   |                                                                                                                            |           |           |           |          |              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| 6 | Разработка и проведение разработанных комплексов упражнений, строевых упражнений.                                          | 3         | -         | 2         | 1        | Устный опрос |
|   | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                        |           |           |           |          |              |
| 7 | Лыжный спорт в системе физического воспитания                                                                              | 2         | 2         | -         | -        | Устный опрос |
| 8 | Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах                                                          | 5         | -         | 4         | 1        | Устный опрос |
| 9 | Соревновательная деятельность и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по адаптивному лыжному спорту | 3         | 2         | -         | 1        | Устный опрос |
|   | <b>Всего часов</b>                                                                                                         | <b>30</b> | <b>14</b> | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>зачет</b> |



## 2.2. Рабочая программы дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности»

| № п п | Наименование модулей, разделов и тем                                                         | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Характеристика видов легкой атлетики                                                         | <b>Лекция. «Основные характеристики техники выполнения легкоатлетических упражнений».</b><br>Виды легкой атлетики и их техническая характеристика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2     | Организация занятий по легкой атлетике                                                       | <b>Практические занятия. «Особенностями обучения технике легкоатлетических упражнений».</b><br>Техника легкоатлетического бега. Техника легкоатлетического прыжков, метаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3     | Адаптивное плавание                                                                          | <b>Лекция 1-2.</b> Общие основы обучения начальному плаванию: элементарные движения в воде, передвижения, погружение в воду, всплывания, лежание на воде, дыхание в воду, открывание глаз в воде, скольжение по воде. Обучение спортивным способам плавания. Особенности работы с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности работы в воде с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения слуха, зрения, интеллекта. Методы, средства, способы общения и передачи информации. |
| 4     | Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания | <b>Лекция. Место гимнастики в системе физического воспитания.</b> Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Современное состояние гимнастики. Виды гимнастики. Оздоровительная гимнастика для лиц с отклонениями здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5     | Правила гимнастической терминологии                                                          | <b>Лекция. Образование терминов.</b> Понятие терминологии. Правила гимнастической терминологии. Способы образования гимнастических терминов. Основные положения рук, ног, стойки, приседы, наклоны, седы, упоры. Правила и формы записи упражнений. Характеристика упражнений. Классификация упражнений.                                                                                                                                                                                                          |
| 6     | Разработка и проведение разработанных комплексов упражнений, строевых упражнений.            | <b>Практическое занятие.</b> Методика проведения общеразвивающих упражнений лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Требования, предъявляемые к разработке комплексов упражнений. Составление и графическая запись упражнений согласно типовой схеме № 1 или № 2. Запись данных комплексов согласно гимнастической терминологии.                                                                                                                                                                                 |
| 7     | Лыжный спорт в системе физического воспитания                                                | <b>Лекция 1.</b> Виды лыжного спорта. Оздоровительные, воспитательные, прикладные возможности лыжного спорта. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8     | Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах                            | <b>Практическое занятие 1-2:</b> Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам. Основы техники и методика обучения коньковым лыжным ходам. Основы техники и методика обучения спускам с гор. Основы техники и методика обучения поворотам и торможениям на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                  |

| №<br>п<br>п | Наименование модулей,<br>разделов и тем                                                                                                | Содержание обучения, наименование и тематика практических<br>занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых<br>образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9           | Соревновательная<br>деятельность и особенно<br>методики проведения<br>учебно-тренировочных<br>занятий по адаптивному<br>лыжному спорту | <b>Лекция 2.</b><br>Виды лыжного спорта для лиц с ОВЗ: слабовидящих и<br>слепых, с поражениями опорно-двигательного аппарата,<br>глухих, с интеллектуальными нарушениями. Особенности<br>организации тренировочного процесса по лыжным гонкам<br>для лиц с ОВЗ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10          | Используемые<br>образовательные<br>технологии                                                                                          | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы<br>по теме лекции. Интерактивная лекция-визуализация,<br>практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11          | Перечень<br>рекомендуемых учебных<br>изданий,<br>дополнительной<br>литературы                                                          | <p>1.Ворошин И.Н.Оценка уровня специальной физической<br/>подготовленности в легкоатлетических метаниях сидячих атлетов<br/>спорта лиц с поражением<br/>ОДА / И.Н.Ворошин, А.В.Ашапатов // Ученые записки<br/>университета им.П.Ф.Лесгафта. –2016. –№1 (131). –С. 48–51.<br/>Режим доступа: <a href="https://interactive-plus.ru/e-articles/275/Action275-113509.pd">https://interactive-plus.ru/e-articles/275/Action275-113509.pd</a></p> <p>2. Диамант И.И. Особенности проведения соревнований по легкой<br/>атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата /<br/>И.И.Диамант, С.А. Легостин // Вестник Томского государственного<br/>педагогического университета. – 2015. – №1 (154). – С. 103–107.<br/>Режим доступа: <a href="https://interactive-plus.ru/e-articles/275/Action275-113509.pdf">https://interactive-plus.ru/e-articles/275/Action275-113509.pdf</a></p> <p>3.Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное<br/>плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред.<br/>Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432<br/>с.</p> <p>4.Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья:<br/>Учебно-методическое пособие / Авторы: С.Б.Нарзулаев,<br/>В.И.Павлухина.Томск, 2010. - 210 с.</p> <p>5.Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию<br/>ребенка-инвалида: Д.Ф. Монусов, В.Т. Сизыкин.- Учебно-<br/>методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2002. - 152с.</p> <p>6.Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] :<br/>Гимнастика : учебник для ВПО по направлению "Физическая<br/>культура" / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд.,<br/>стер. - Москва : Академия, 2014. - 282, [1] с.</p> <p>7.Воропаев, В. В. Краткий курс гимнастики: учебное пособие<br/>для вузов / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. -<br/>Москва: Советский спорт, 2008. - 72 с.</p> <p>8.Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе<br/>[Электронный ресурс] : учебник для вузов / П. К. Петров. - 2-<br/>е изд. испр. и доп. – Москва: ВЛАДОС, 2014. - 448 с. – Режим<br/>доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=234936">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=234936</a></p> <p>9.Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов<br/>[Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс по<br/>дисциплине «Физическая культура» / В. Н. Бурмистров, С.<br/>С. Бучнев. - Москва: Российский университет дружбы<br/>народов, 2012. - 172 с. – Режим доступа:<br/><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=128487">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=128487</a></p> |

| №<br>п<br>п | Наименование модулей,<br>разделов и тем | Содержание обучения, наименование и тематика практических<br>занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых<br>образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                         | <p>10. Анализ техники и методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры по дисциплине "Лыжная подготовка" (Специальность - 050720.65 - Физическая культура)/ Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – Вологда: ВГПУ, 2010. - 68 с. - Режим доступа: <a href="http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book1/2010_melentjeva_teh_spusk.pdf">http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book1/2010_melentjeva_teh_spusk.pdf</a></p> <p>11. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И. Е. Корельская. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420</a>.</p> <p>12. Обучение классическим лыжным ходам: методическое пособие по дисциплине "Теория и методика лыжного спорта": ФФК: направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование: профиль подготовки "Физкультурное образование"/ сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – Вологда: ВоГУ, 2015. - 123 с. – Режим доступа: <a href="http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book3/2015_melentjeva_klass_lh.pdf">http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book3/2015_melentjeva_klass_lh.pdf</a></p> <p>13. Подвижные игры на лыжах: методические рекомендации по дисциплине "Теория и методика лыжного спорта": ФФК: направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование: профиль подготовки: Физкультурное образование / сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Вологда: ВоГУ, 2015. - 23 с. - Режим доступа: <a href="http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book2/2015_melentjeva_podv_igr.pdf">http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book2/2015_melentjeva_podv_igr.pdf</a></p> <p>14. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учебник для вузов по направлению 032100 - Физическая культура и специальность 03210 - Физическая культура и спорт/ Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - Москва: Физическая культура, 2005. - 320 с. 1. Обучение классическим лыжным ходам: методическое пособие по дисциплине "Теория и методика лыжного спорта": ФФК: направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование: профиль подготовки "Физкультурное образование"/ сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – Вологда: ВоГУ, 2015. - 123 с. – Режим доступа: <a href="http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book3/2015_melentjeva_klass_lh.pdf">http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/melentjeva/book3/2015_melentjeva_klass_lh.pdf</a></p> <p>15. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для ВПО по направлению "Физическая культура"/ под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 168, [1] с.</p> |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### **«Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» - *Легкая атлетика***

1. Охарактеризуйте технику бега.
2. Охарактеризуйте технику прыжков.
3. Охарактеризуйте технику метаний.
4. Разработайте практические рекомендации по подбору упражнений для обучения бегу.
5. Разработайте практические рекомендации по подбору упражнений для обучения прыжкам.
6. Разработайте практические рекомендации по подбору упражнений для обучения метанию.

#### **«Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» - *Плавание***

1. Опишите упражнения по обучению элементарным движениям в воде и передвижениям в воде детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
2. Опишите упражнения по обучению погружению в воду, всплыванию, лежанию на воде детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
3. Опишите упражнения по обучению скольжению по воде детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
4. Опишите упражнения по обучению дыханию в воду, открыванию глаз в воде детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
5. Раскройте особенности обучения спортивным способам плавания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

#### **«Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» - *Гимнастика***

1. Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания».
2. Характеристика средств гимнастики.
3. Виды гимнастики.
4. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
5. Понятие терминология и ее значение.
6. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
7. Правила гимнастической терминологии.
8. Общеразвивающие упражнения (характеристика, классификация).
9. Составление комплексов ОРУ.
10. Методика проведения ОРУ.
11. Прикладные упражнения (характеристика).

#### **«Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» - *Лыжные гонки***

1. Виды лыжного спорта.
2. Оздоровительные, воспитательные, прикладные возможности лыжного спорта.
3. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях..
4. Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам.
5. Основы техники и методика обучения коньковым лыжным ходам.
6. Основы техники и методика обучения спускам с гор.
7. Основы техники и методика обучения поворотам и торможениям на лыжах.
8. Виды лыжного спорта для слабовидящих и слепых.
9. Виды лыжного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
10. Виды лыжного спорта для глухих.
11. Виды лыжного спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями.
12. Особенности организации тренировочного процесса по лыжным гонкам для лиц с ОВЗ.

## **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ И ИНВАЛИДОВ»**

### **1. Общая характеристика программы**

#### **1.1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» - ознакомить слушателей с основами и принципами комплексной реабилитации больных и инвалидов, являющиеся неразрывным единством специально организованных и индивидуальных мероприятий профилактического, оздоровительного и лечебно-восстановительного характера, охватывающих все основные стороны жизнедеятельности (быт, труд, культуру).

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать у слушателей знания, умения, навыки организационно-методических аспектов первичной и вторичной профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний и видов инвалидности;
- обеспечить освоение слушателями основ фундаментальных знаний о возможностях коррекции типичных факторов риска этих заболеваний с акцентом на использование естественных профилактических и лечебных средств (физической активности, рационального питания, других компонентов здорового образа жизни);
- ознакомить слушателей с основными видами комплексной реабилитации в зависимости от: охватываемых сфер жизнедеятельности (социально-бытовая, социально-трудовая, социально-культурная), степени восстановления (первоначальная, элементарная, полная), применяемых технологий (медицинская, техническая, психологическая, педагогическая и др.), а также со средствами физической культуры в системе реабилитации.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Дисциплина «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» изучает основные положения, термины и понятия реабилитации, сущность, структуру, функции, принципы. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего педагога по адаптивной физической культуре, в связи с чем выступает одной из базовых дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

#### **1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Комплексная реабилитация больных и инвалидов»**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

**уметь:** проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;

**владеть:** владеть закономерностями восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **2. Содержание программы**

**2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Комплексная реабилитация больных и инвалидов»**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов, дисциплин и тем</b>                      | <b>Всего<br/>часов</b> | <b>Лекции</b> | <b>ПЗ</b> | <b>СР</b> | <b>Форма<br/>контроля</b> |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|-----------|-----------|---------------------------|
| 1                | Основы реабилитации                                                | 4                      | 4             | -         | -         |                           |
| 2                | Малоподвижный образ жизни (физическая<br>обездвиженность)          | 2                      | 2             | -         | -         |                           |
| 3                | Основы профилактической медицины                                   | 2                      | 2             | -         | -         |                           |
| 4                | Влияние физических нагрузок на жизнедеятель<br>и здоровье человека | 4                      | 4             | -         | -         | Устный<br>опрос           |
| 5                | Виды комплексной реабилитации                                      | 6                      | -             | 4         | 2         |                           |
| 6                | Влияние гипокинезии на организм человека                           | 2                      | -             | 2         |           |                           |
| 7                | Болезни цивилизации                                                | 4                      | -             | 2         | 2         |                           |
|                  | <b>Всего часов</b>                                                 | <b>24</b>              | <b>12</b>     | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>Экзамен</b>            |

**2.2. Рабочая программы дисциплины «Комплексная реабилитация больных и инвалидов»**

| №<br>пп | Наименование модулей, разделов и тем                   | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | Основы реабилитации                                    | <p><b>Лекция 1-2. Цель, задачи и основы реабилитации.</b> Цель реабилитации. Варианты реабилитации. Основные задачи реабилитации. Основы реабилитации (биологические, психические, морально-этические, научно-медицинские, социально-экономические). Реабилитационные мероприятия (медицинские, психологические, физические, педагогические, социальные, трудовые, технические, правовые). Краткие исторические сведения о развитии учения о реабилитации.</p> <p><b>Практическое занятие 1-2. Виды комплексной реабилитации.</b></p>                                                    |
| 2       | Малоподвижный образ жизни (физическая обездвиженность) | <p><b>Лекция 3. Малоподвижный образ жизни – существенный фактор риска развития заболеваний.</b> Понятие «гипокинезия». Вредные последствия гипокинезии. Характер труда современного рабочего. Мышечная деятельность современного человека. Хроническое ограничение мышечной активности. Влияние гипокинезии на функции головного мозга, внутренних органов и обмен веществ в организме человека.</p> <p><b>Практическое занятие 3. Влияние гипокинезии на организм человека.</b></p>                                                                                                     |
| 3       | Основы профилактической медицины                       | <p><b>Лекция 4. Здоровье человека.</b> Понятие здоровье человека. Уровни структуры здоровья. Понятие общественное здоровье. Понятие медицинская культура человека. Краткий очерк истории развития профилактического направления в отечественной медицине. Термин «профилактика». Понятие «первичная профилактика». Понятие «диспансеризация». Углубленное медицинское обследование. Своевременное лечение заболеваний. Основные принципы профилактики. Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий.</p> <p><b>Практическое занятие 4. Болезни цивилизации</b></p> |

| №<br>пп | Наименование модулей, разделов и тем                                 | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4       | Влияние физических нагрузок на жизнедеятельность и здоровье человека | <b>Лекция 5-6.</b> Краткие исторические сведения о значении физических упражнений для здоровья человека. Преимущества регулярных физических нагрузок. Связь мышечных движений с деятельностью внутренних органов. Компенсаторно-приспособительные механизмы при воздействии физических напряжений. Основные принципы оздоровительных физических нагрузок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | Используемые образовательные технологии                              | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы    | <p>1. Тарасова, О. Л. Комплексная реабилитация больных и инвалидов [Электронный ресурс]: курс лекций / О.Л. Тарасова, А. В. Сапего, И. А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 152 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278526">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278526</a></p> <p>2. Хорошилова, Л. С. Социальная реабилитация [Электронный ресурс]: курс лекций / Л. С. Хорошилова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 162 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278893</a></p> <p>3. Жигарева, Н. П. Комплексная реабилитация инвалидов в учреждениях социальной защиты [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Н. П. Жигарева. - Москва: Дашков и Ко, 2012. - 216 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=112322">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=112322</a></p> |



### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### ***Вопросы к экзамену по дисциплине «Комплексная реабилитация больных и инвалидов»***

1. Охарактеризуйте понятие здоровье человека.
2. Раскройте уровни структуры здоровья.
3. Охарактеризуйте понятие общественное здоровье.
4. Охарактеризуйте понятие медицинская культура человека.
5. Дайте краткий очерк истории развития профилактического направления в отечественной медицине.
6. Охарактеризуйте болезни 20 века.
7. Охарактеризуйте болезни 21 века.
8. Раскройте заболевания сердечно-сосудистой системы.
9. Опишите нервные перегрузки. Нервный стресс.
10. Охарактеризуйте влияние факторов внешней среды на болезни цивилизации.
11. Охарактеризуйте термин «профилактика».
12. Охарактеризуйте понятие «первичная профилактика».
13. Раскройте понятие «диспансеризация».
14. Охарактеризуйте углубленное медицинское обследование.
15. Опишите своевременное лечение заболеваний.
16. Раскройте основные принципы профилактики. Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий.
17. Охарактеризуйте понятие «гипокинезия».
18. Охарактеризуйте вредные последствия гипокинезии.
19. Опишите характер труда современного рабочего.
20. Охарактеризуйте мышечную деятельность современного человека.

## ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «КРЕАТИВНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ»

### 1. Общая характеристика программы

#### 1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Креативные телесно-ориентированные практики» является ознакомить слушателей с видом адаптивной физической культуры, удовлетворяющим потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

#### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у слушателей эстетические качества, творческое самовыражение через художественные образы;
- обеспечить освоение слушателями основ креативно-телесных практик, сознательное отношение к своему здоровью;

#### 1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Креативные телесно-ориентированные практики» изучает основные положения, термины и понятия креативно-телесных практик, сущность, структуру, функции, принципы. Дисциплина входит в профессиональную подготовку будущего педагога по адаптивной физической культуре, в связи с чем, выступает одной из дополнительных дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Креативные телесно-ориентированные практики» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

#### 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Креативные телесно-ориентированные практики»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** способы рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры; виды, средства креативных телесноориентированных практик;

**уметь:** обучать лица с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры; определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; составлять и проводить комплексы креативных телесноориентированных практик;

**владеть:** способами рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры; владение методикой обучения.

### 2. Содержание программы

#### 2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Креативные телесно-ориентированные практики»

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                                   | Всего часов | Лекции | ПЗ | СР | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----|----|----------------|
| 1     | Основы креативных телесно-ориентированных практик                                        | 2           | 2      |    |    |                |
| 2     | Основные виды, средства и отличительные черты креативных телесно-ориентированных практик | 4           |        | 4  |    |                |

|   |                                                                        |           |          |           |          |              |
|---|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------|
|   |                                                                        |           |          |           |          |              |
| 3 | Оздоровительные виды<br>креативных телесно-<br>ориентированных практик | 4         |          | 4         |          |              |
| 4 | Нетрадиционные виды<br>занятий                                         | 6         |          | 2         | 4        |              |
|   | <b>Всего часов</b>                                                     | <b>16</b> | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>Зачет</b> |

## 2.2. Рабочая программы дисциплины «Креативные телесно-ориентированные практики»

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                                     | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Основы креативных телесно-ориентированных практик                                        | <b>Лекция 1. Цели и задачи креативных телесно-ориентированных практик.</b> Отличительные черты креативных телесно-ориентированных практик. Конкретизация целей и задач креативных телесноориентированных практик. Конкретизация ведущих функций и принципов креативных телесноориентированных практик.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2    | Основные виды, средства и отличительные черты креативных телесно-ориентированных практик | <b>Практическое занятие 1-2.</b> Психогимнастика. Танцевальная терапия. Сказкотерапия. Игротерапия. Обучение элементам техники выразительных движений. Использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Приобретение навыков саморасслабления. Психогимнастика по методике М.И.Чистяковой. Единство тела и сознания человека в танце. Обнаружение, проработка «телесных» зажимов, расслабление «мышечного» панциря, достижение свободных и естественных движений. Выразительность движений. Групповая форма занятия. Структурированный танец. Спонтанные выразительные движения. |
| 3    | Оздоровительные виды креативных телесно-ориентированных практик                          | <b>Практическое занятие 3-4</b> Оздоровительная аэробика. Ритмическая гимнастика. Базовая аэробика. Фитбол-аэробика. Стретчинг. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников. Правила составления комплексов. Понятие оздоровительной аэробики. Организационно-методические направления оздоровительной аэробики. Типичная структура урока базовой аэробики. Базовые движения. Варианты построения занятий базовой аэробикой.                                                                                                                                                                      |
| 4    | Нетрадиционные виды занятий                                                              | <b>Практическое занятие 5.</b> Ипотерапия. Арт-терапия. Хореография. Музыка. Лепка. Работа с песком. Пантомима. Психомышечная тренировка. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций. Мимические и пантомимические этюды. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.                                                                                                                                                                                                                                                      |

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                              | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | Используемые образовательные технологии                           | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы | <p>1. Сапего, А. В. Частные методики адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 228 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=2789242">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=2789242</a>.</p> <p>2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по специальностям 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 - Адаптивная физическая культура / ред. Л. В. Шапкина. - Москва: Советский спорт, 2003. - 464 с.</p> |

### **3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

#### **Вопросы к зачету по дисциплине «Креативные телесно-ориентированные практики»**

1. Сформулируйте отличительные черты, цели и задачи, средства, функции и принципы креативных телесно-ориентированных практик и особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.
2. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья художественной гимнастике на инвалидных колясках.
3. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья танцам на инвалидных колясках.
4. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения сказкотерапии лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения игротерапии лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения оздоровительной аэробике лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения ритмической гимнастике лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения базовой аэробике лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения фитбола-эробике лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения степаэробике лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения стретчингу лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
12. Сформулируйте отличительные черты, цели, задачи, особенности обучения оздоровительной аэробике для инвалидов-колясочников.

### **ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

#### **1. Общая характеристика программы**

##### **1. 1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» являются овладение слушателями современными научными знаниями в области гигиены физической культуры и спорта, практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

##### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать у слушателей профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, на основе профилактической медицины, являющейся мощным средством укрепления здоровья;
- обеспечить освоение слушателями теоретических знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- обеспечить овладение слушателями практическими навыками формирования здорового образа жизни и навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий адаптивной физической культурой.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» изучает основные положения, термины и понятия гигиены адаптивной физической культуры. Дисциплина является основой профессиональной подготовки будущего педагога по адаптивной физической культуре, в связи с чем выступает одной из базовых дисциплин для изучения всех последующих.

Для успешного освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

## 1. 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** основные гигиенические требования к спортивным сооружениям, помещениям, оборудованию, территории спортивных сооружений, спортивной одежде и обуви, занятиям, в том числе инвалидов различных нозологий; причины соматических и инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом; особенности гигиены лиц различных возрастных и нозологических групп занимающихся физическими упражнениями; гигиеническое значение факторов внешней среды при занятиях физической культурой; основы гигиены питания.
- **уметь:** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности; оценивать уровень адекватности физических нагрузок морфофункциональным возможностям организма; составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- **владеть:** современными методами гигиенической оценки помещений для занятий физическими упражнениями, спортивной одежды и обуви; методикой определения суточного расхода энергии.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин и тем                                                        | Всего часов | Лекции   | ПЗ       | СР       | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------------|
| 1     | Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой | 4           | 2        | -        | 2        | Устный опрос   |
| 2     | Гигиенические требования к спортивным сооружениям                                             | 4           | 2        | 2        |          | Устный опрос   |
| 3     | Основы личной гигиены, в том числе различных нозологий                                        | 4           | 2        | -        | 2        | Устный опрос   |
| 4     | Гигиена питания занимающихся физическими упражнениями                                         | 4           | 2        | 2        | -        | Устный опрос   |
|       | <b>Всего часов</b>                                                                            | <b>16</b>   | <b>8</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>Зачет</b>   |

### 2.2. Рабочая программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                                                          | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой | <b>Лекция. Гигиеническая характеристика воздушной, водной среды и почвы.</b> Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды. Гигиеническое значение температуры воздуха. Гигиеническое значение атмосферного давления. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиеническая характеристика механических примесей. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. |
| 2    | Гигиенические требования к спортивным сооружениям                                             | <b>Лекция. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</b> Гигиенические требования к выбору места спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию. Гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивным сооружениям в зависимости от нозологической группы занимающихся.<br><b>Практическое занятие. Определение гигиенического соответствия спортивного сооружения.</b>                                                                                                                                                         |
| 3    | Основы личной гигиены, в том числе различных нозологий. Гигиена закаливания.                  | <b>Лекция. Личная гигиена спортсмена. Гигиена закаливания.</b> Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Особенности личной гигиены для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм и эффекты закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.                                                   |
| 4    | Гигиена питания занимающихся физическими упражнениями                                         | <b>Лекция. Гигиенические основы питания.</b> Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом индивидуальных особенностей и занятий физическими упражнениями. Распорядок приема пищи. Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков, жиров,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



| № пп | Наименование модулей, разделов и тем                              | Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                   | <p>углеводов, синтетических витаминных препаратов, минеральных веществ, пищевых волокон и содержание их в различных продуктах. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок.</p> <p><b>Практическое занятие. Определение суточного расхода энергии. Определение каллоража питания.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|      | Используемые образовательные технологии                           | Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Макарова, Г. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для вузов по направлению 49.03.01 - "Физическая культура"/ Г. А. Макарова, П. В. Нефедов. - Москва: Советский Спорт, 2015. - 510 с.</li> <li>2. Гигиена физической культуры и спорта : учебник/ Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева, В.А. Дворкин; ред. В. А. Маргазин; ред. О. Н. Семенова; ред. Е. Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 256 с.:</li> <li>3. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс]: учебный справочник / Е.А. Багнетова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 268 с.</li> <li>4. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2019. - 253 с.</li> <li>5. Алексеева, Е. Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Е. Н. Алексеева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 116 с.</li> </ol> |

**3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:**

***Вопросы к экзамену по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»***

1. Сформулируйте предмет, задачи и методы гигиены.
2. Дайте гигиеническую характеристику основных факторов воздушной среды.
3. Раскройте гигиеническую характеристику влияния погодных условий на психофизиологические функции организма.
4. Укажите гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды, гигиенические требования к источникам водоснабжения.
5. Дайте гигиеническую характеристику почвы и ее эпидемиологическое значение.
6. Раскройте гигиенические требования к выбору места спортивных сооружений, строительным материалам, планировке спортивных сооружений, в том числе исходя из особенностей лиц с нарушениями в состоянии здоровья.
7. Раскройте гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений, отделочным материалам, в том числе в зависимости от нозологической группы занимающихся.
8. Дайте характеристику правил личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
9. Охарактеризуйте особенности личной гигиены для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
10. Раскройте гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
11. Укажите гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Обоснуйте физиологический механизм и эффекты закаливания.
12. Раскройте содержание общих и местных закаливающих процедур.
13. Укажите гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
14. Обоснуйте значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья.
15. Укажите гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.
16. Охарактеризуйте особенности питания и режима питания лиц занимающихся спортом.
17. Раскройте значение отдельных пищевых веществ.

Разработчик программы - Н.Н. Мелентьева, к.п.н доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МРЦПК



Т.А. Кормановская