

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.07.2022 №612 «О переименовании Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» и о внесении изменений в устав Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» считать Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМИТ) **с 21 июля 2022 года** Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.06.2024 г. (протокол №159) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общую характеристику основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы), рабочие программы дисциплин (модулей), программу государственной итоговой аттестации, оценочные материалы (фонд оценочных средств) – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующим индикатором достижения компетенции:

*УК-5.11 Эффективно применяет рефлексивные практики для осмыслиения результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями.*

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.04.2023 г. (протокол №141) внести изменения в основные образовательные программы - бакалавриат (далее - ООП), реализуемые в РУС «ГЦОЛИФК» в части:

1. Требований к результатам освоения программы: компетенцию УК-10 читать в следующей редакции *«Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности»;*
2. Результатов обучения: *Дополнить индикаторы достижения компетенции УК-10 следующими индикаторами:*

УК-10.4 Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического, коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни

УК-10.5 Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению

УК-10.6 Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 29.08.2023 г. (протокол №146) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общая характеристика ООП, рабочие программы дисциплин (модулей), программа итоговой (государственной итоговой) аттестации, оценочные средства – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующими индикаторами достижения компетенции:

*УК-5.7 Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям*

*УК-5.8 Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп*

*УК-5.9 Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира*

*УК-5.10 Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Направление подготовки: 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2018 г.

Программа государственной итоговой аттестации  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Программа государственной итоговой аттестации обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики адаптивной физической культуры  
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Программа государственной итоговой аттестации обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики адаптивной физической культуры  
Протокол № 2 от «03» сентября 2024г.

**Составитель:**

Дьячкова Юлия Львовна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКМиТ  
Рубцова Наталия Олеговна - кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКМиТ  
Рубцов Алексей Валерьевич - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКМиТ

Громова Ольга Владимировна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКМиТ  
Кичигина Ольга Юрьевна - старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКМиТ

## **1. Цели и задачи прохождения государственной итоговой аттестации**

**Целью** прохождения государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) является: обеспечение комплексной и качественной подготовки квалифицированных конкурентоспособных специалистов в области адаптивной физической культуры в сфере физической культуры и спорта; формирование и развитие социально-личностных качеств обучающихся, таких как нравственность, толерантность, общекультурные навыки, способность к социальной адаптации, стремление к саморазвитию и реализации творческого потенциала, целеустремленность, гражданская позиция, коммуникативность.

Для достижения цели прохождения ГИА служат следующие **задачи**:

1. Формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и быть конкурентоспособным на рынке труда;

2. Подготовка специалиста, обладающего способностью разрабатывать и реализовывать эффективные методики адаптивного физического воспитания для различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья; организовывать различные формы занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом основных закономерностей и принципов системы адаптивной физической культуры; развивать психические и физические качества у лиц с инвалидностью, с учетом сенситивных периодов; разрабатывать технологии использования средств и методов адаптивного физического воспитания для развертывания основных функций у лиц с ОВЗ с учетом этиологии и патогенеза основного заболевания

## **2. Формы проведения ГИА и ее структурные особенности**

- Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
- Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы. Видом выпускной работы является бакалаврская работа.

## **3. Место ГИА в структуре ООП (ОПОП)**

ГИА по направлению 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» в структуре ООП (ОПОП) относится к разделу Б3 и делится на – Б3.01(Г) «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена» и Б3.02(Д) – «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы», является итоговой аттестацией обучающихся по итогам освоении ООП (ОПОП). Программа разработана на основе формируемых у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, освоение которых является требованием ФГОС ВО к выпускникам образовательной программы по направлению подготовки «Адаптивное физическое воспитание».

## **4. Перечень планируемых результатов освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты освоения ООП (ОПОП)
	Наименование компетенции/ наименование индикатора (ов) достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач. УК 1.2. Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации. УК-1.3. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. УК-1.4. Умеет синтезировать информацию, представленную

	<p>в различных источниках;</p> <p>УК-1.5. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.</p> <p>УК-1.6. Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем</p>
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<p>УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.</p> <p>УК-2.2. Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</p> <p>УК-2.3. Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</p>
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1. Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия</p> <p>УК-3.2. Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.</p> <p>УК-3.3. Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.</p>
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	<p>УК-4.1. Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка.</p> <p>УК-4.2. Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.</p> <p>УК-4.3. Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.</p> <p>УК-4.4. Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.</p> <p>УК-4.5. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности</p>
УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и	<p>УК-5.1. Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.</p> <p>УК-5.2. Знает, как воспринимать межкультурное</p>

философском контекстах	<p>разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p> <p>УК-5.3. Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм.</p> <p>УК-5.4. Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p> <p>УК-5.5. Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации.</p> <p>УК-5.6. Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности</p>
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1. Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; знает основные принципы саморазвития и самообразования.</p> <p>УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; способен к анализу собственной деятельности.</p> <p>УК-6.3. Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;</p> <p>УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;</p> <p>УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p>УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p>УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;</p> <p>УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>

	<p>УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности; УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p>
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>УК-8.1. Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</p> <p>УК-8.2. Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.</p> <p>УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.</p> <p>УК-8.4. Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>
УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	<p>УК-9.1. Понимает базовые принципы функционирования экономики, планирования экономической деятельности.</p> <p>УК-9.2. Принимает обоснованные экономические решения, используя методы экономического планирования для достижения поставленных целей.</p> <p>УК-9.3. Использует экономические инструменты для управления финансовой деятельностью в различных областях жизнедеятельности.</p>
УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	<p>УК-10.1. Понимает значение основных правовых категорий, сущность коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни.</p> <p>УК-10.2. Проявляет гражданскую позицию, нетерпимое отношение к коррупционному поведению.</p> <p>УК-10.3. Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры и антикоррупционного поведения</p>

<b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты освоения ООП (ОПОП)</b>
	<b>Наименование компетенции/ наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p><b>ОПК-1.1.</b> Знает историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <p><b>ОПК-1.2.</b> Знает значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;</li> </ul> <p><b>ОПК – 1.3.</b> Знает основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;</li> </ul> <p><b>ОПК – 1.4.</b> Знает основы техники способов передвижения на лыжах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;</li> </ul> <p>ОПК – 1.5.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники способов плавания и прикладного плавания;</li> <li>- методики обучения способам плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;</li> </ul> <p>ОПК – 1.6.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения спортивным и подвижным играм;</li> <li>- терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;</li> </ul> <p>ОПК – 1.7.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</li> </ul> <p>ОПК-1.8.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>ОПК – 1.9.</p> <p>Знает психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.10.</p> <p>Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике,</p>
--	--

плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; ОПК-1.11.

Умеет:

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; ОПК-1.12.

Умеет:

- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;

- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;

ОПК-1.13.

Умеет:

- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

ОПК-1.14.

Умеет:

- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;

ОПК-1.15.

Умеет:

- формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;
- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.

ОПК-1.16.

Имеет опыт проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

ОПК-1.17.

Имеет опыт:

- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических

	<p>элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;</li> </ul> <p><b>ОПК-1.18.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;</li> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</li> <li>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</li> </ul>
<p><b>ОПК-2. Способен обучать 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</b></p>	<p><b>ОПК-2.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре;</li> <li>- предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> </ul> <p><b>ОПК-2.2.</b></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории -данной категории занимающихся;</li> <li>- осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся</li> </ul> <p><b>ОПК-2.3.</b></p>

	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления индивидуальных программ;</li> <li>- овладения профессиональной терминологией;</li> <li>- обобщения и анализа информации.</li> </ul>
ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способом их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	<p>ОПК-3.1.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья и наиболее эффективные методы их обучения;</li> <li>- показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;</li> <li>- технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре;</li> <li>- методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- основы научно-исследовательской деятельности;</li> <li>- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</li> </ul> <p>ОПК-3.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;</li> <li>- использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся;</li> <li>- использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека;</li> <li>- применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;</li> <li>- использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</li> </ul> <p>ОПК-3.3.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний;</li> <li>- использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития;</li> <li>- владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека;</li> <li>- применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;</li> </ul>
ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	<p>ОПК-4.1.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;</li> <li>- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li> </ul> <p>ОПК-4.2.</p> <p>Знает механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</li> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;</li> <li>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</li> </ul> <p><b>ОПК-4.3.</b></p> <p>Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека; <ul style="list-style-type: none"> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> </ul> </li> <li>- проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <li>- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии</li> </ul>
--	--

	<p>в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теплинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</li> </ul> <p><b>ОПК-4.4.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</li> </ul>
<b>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить</b>	<p><b>ОПК-5.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> </ul>

<p>профилактику негативного социального поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;</li> <li>-сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания;</li> <li>- методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;</li> <li>- формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах;</li> <li>- характеристику коллектива и основы его формирования в спорте;</li> <li>- технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</li> <li>- организацию воспитательного процесса в образовательных организациях;</li> <li>- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</li> </ul> <p><b>ОПК-5.2.</b></p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</li> <li>- общаться с детьми различных возрастных категорий;</li> <li>- проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценостную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде;</li> <li>- помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> </ul> <p><b>ОПК-5.3.</b></p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива;</li> <li>- создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</li> </ul> <p><b>ОПК-5.4.</b></p> <p><b>Имеет опыт подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости</b></p>
---	---

	<p>использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; ОПК-5.5.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ;</li> <li>- составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях</li> </ul>
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	<p>ОПК-6.1.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</li> <li>- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;</li> <li>-санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания;</li> <li>- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;</li> <li>- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- понятие «пищевой статус».</li> </ul> <p>ОПК-6.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу</li> </ul>

жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов;
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;
- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;
- проводить беседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;
- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

ОПК-6.3.

Имеет опыт обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;

- применения методик оценки физического развития детей и подростков;
- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;
- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки;
- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для

	<p>оптимизации двигательного режима;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> <li>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</li> <li>- организации встреч обучающихся с известными спортсменами;</li> <li>- использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом</li> </ul>
ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	<p>ОПК-7.1.</p> <p>Знает виды физических качеств и факторы, их определяющие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</li> </ul> <p>ОПК-7.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп;</li> <li>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</li> </ul> <p>ОПК-7.3.</p> <p>Имеет опыт владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;</li> </ul> <p>Имеет опыт применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии</p>
ОПК-8. Способен определять закономерности	<p>ОПК-8.1.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, используемые в</li> </ul>

<p>восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>реабилитационной (восстановительной) деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;</li> <li>- особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста;</li> <li>- особенности реабилитации при различных видах инвалидности;</li> </ul> <p>Знает основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации;</li> <li>- психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>ОПК-8.2.</b></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;</li> <li>- использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности;</li> <li>- дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;</li> <li>- ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации;</li> </ul> <p><b>ОПК-8.3.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения профессиональной терминологии;</li> <li>- владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;</li> <li>- обобщения и анализа полученных результатов тестирования;</li> <li>- владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей</li> </ul>
<p><b>ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b></p>	<p><b>ОПК-9.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы;</li> <li>-современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм;</li> <li>-технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма;</li> <li>-способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций.</li> </ul>

	<p><b>ОПК-9.2.</b>  Умеет формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности;  -дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;  - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;  - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.</p> <p><b>ОПК-9.3.</b>  Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека;</li> <li>- применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;</li> <li>- анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами</li> </ul>
<b>ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</b>	<p><b>ОПК-10.1.</b>  Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;</li> <li>- патогенетически значимые мишени профилактического воздействия;</li> <li>- виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.</li> </ul> <p><b>ОПК-10.2.</b>  Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия;</li> <li>- подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</li> </ul> <p><b>ОПК-10.3.</b>  Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования</li> </ul>

	основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)
ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	<p><b>ОПК-11.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>-международные антидопинговые правила и стандарты;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;</li> <li>- методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории;</li> <li>- содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий;</li> <li>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;</li> <li>- планы антидопинговых мероприятий.</li> </ul> <p><b>ОПК-11.2.</b></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;</li> <li>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;</li> <li>- планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению;</li> <li>- выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте;</li> <li>- выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам;</li> <li>- представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам;</li> <li>- изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ;</li> <li>- оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга;</li> <li>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ;</li> <li>- разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</li> </ul> <p><b>ОПК-11.3.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия;</li> <li>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте;</li> <li>- внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>- выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;</li> <li>- анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам;</li> <li>- разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов</li> </ul>
ОПК-12. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	<p><b>ОПК-12.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- тенденции развития физической культуры и спорта;</li> <li>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно методологические установки) в исследовании физической культуры;</li> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>- теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul>

- назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте;
- алгоритм построения педагогического эксперимента;
- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;
- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;
- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;
- правила применения корректных заимствований в текстах;
- правила библиографического описания и библиографической ссылки.

#### ОПК-12.2.

Умеет:

- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;
- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;
- использовать научную терминологию;
- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;
- актуализировать проблематику научного исследования;
- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО (в зависимости от направленности ОПОП);
- определять задачи научного исследования;
- анализировать инновационные методики;
- определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу;
- подбирать и использовать методы исследования в ИВАС;
- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного

	<p>усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмидека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);</li> <li>-анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС;</li> <li>- анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul> <p><b>ОПК-12.3.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</li> <li>- публичной защиты результатов собственных научных исследований</li> </ul>
<p><b>ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей</b></p>	<p><b>ОПК-13.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> </ul>

занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>-биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результивностью;</li> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при</li> </ul>
---	--

	<p>отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> </ul> <p>ОПК-13.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровне физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> </ul>
--	--

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
  - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;
  - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;
  - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
  - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС;
  - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС;
  - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
  - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС;
  - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.
- ОПК-13.3**
- Имеет опыт:
- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
  - проведения анатомического анализа физических упражнений;
    - биомеханического анализа статических положений и движений человека;
    - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
    - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;
    - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС;
    - составления комплексов упражнений с

	<p>учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</li> </ul>
ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	<p>ОПК-14.1.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</li> <li>- основные разделы гигиенической науки и их содержание;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> <li>- приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.);</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и водеплавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> </ul>

- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
  - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
  - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;
  - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
  - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
  - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
  - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;
  - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС;
  - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС;
  - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.
- ОПК-14.2.**

**Умеет:**

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;
- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;
- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также

	<p>обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> </ul> </li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul> <p><b>ОПК-14.3.</b></p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике,</li> </ul>
--	--

	<p>плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</li> </ul>
<p><b>ОПК-15.</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p><b>ОПК-15.1.</b> Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия и признаки правовых отношений;</li> <li>- трудовое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;</li> <li>- законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения;</li> <li>- законодательство Российской Федерации в образовании;</li> <li>- нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите;</li> <li>- требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий;</li> <li>- правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг;</li> <li>- нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;</li> <li>- требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов;</li> <li>- требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта;</li> <li>- меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;</li> <li>- этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.</li> </ul> <p><b>ОПК-15.2</b></p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;</li> <li>-анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов;</li> <li>- осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.</li> </ul> <p><b>ОПК-15.3.</b></p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики;</li> <li>- разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника;</li> <li>- разработки внутренних порядков организации управлеченческого учета и отчетности;</li> <li>- составления документов по проведению соревнований</li> </ul>
ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	<p>ОПК- 16.1. Понимает основные принципы функционирования современных информационных технологий, применяемых в профессиональной сфере.</p> <p>ОПК- 16.2. Отбирает для осуществления профессиональной деятельности необходимое техническое оборудование и программное обеспечение.</p> <p>ОПК- 16.3. Применяет современные цифровые устройства, платформы и программное обеспечение на всех этапах осуществления профессиональной деятельности</p>

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
<p><b>ПК-1.</b> Способен к разработке и реализации инклюзивных образовательных программ в области адаптивной физической культуры, с учётом особенностей состояния здоровья инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p><b>ПК-1.1.</b> Знает: - особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода в образовании  - современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;  - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ.  - принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой;  - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>ПК-1.2.</b> Умеет: - выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физическом развитии и в формировании их жизненно-важных навыков;  - формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом возраста, уровня физического развития, нозологической формы заболевания, степени тяжести и структуры нарушений, состояния сохранных функций;  - планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида;  - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;  - использовать различные формы, средства и методы адаптивного физического воспитания инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;  - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре;  - осуществлять анализ коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения корректировке планов названных мероприятий.</p> <p><b>ПК-1.3.</b> Имеет опыт: - оценки данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплектования групп для занятий адаптивной физической культурой в том числе по дополнительным общеразвивающим программам, с учетом возрастно-половых особенностей, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и индивидуальных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп;</li> <li>- проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания;</li> <li>- контроля и оперативной коррекции выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- оценки выполнения индивидуального плана и внесения корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами</li> </ul>
ПК-2. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	<p><b>ПК-2.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательство по вопросам образования, опеки попечительства несовершеннолетних, дополнительных гарантиях, социальной поддержке детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социального обслуживания детей-инвалидов и другая нормативно-правовая документация в области оказания психологической, педагогической, реабилитационной помощи несовершеннолетним, законодательство в области защиты персональных данных;</li> <li>- педагогические закономерности организации образовательного процесса;</li> <li>- современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- состав испытаний, тестов для всех гендерных и возрастных групп, включая контрольные показатели испытаний, тестов и их нормативные значения.</li> </ul> <p><b>ПК-2.2.</b></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида;</li> <li>- управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;</li> <li>- планировать деятельность по проведению консультирования, тестирования по выполнению видов испытаний тестов, нормативов требований к оценке уровня знаний и умений;</li> <li>- определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации.</li> </ul>

	<p><b>ПК-2.3.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания, индивидуального плана физической реабилитации инвалида;</li> <li>- разработки и утверждения графиков проведения тестирования с периодичностью, установленной нормативными правовыми актами;</li> <li>- составления рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, их законным представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях</li> </ul>
<p><b>ПК-3. Способен обучать инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма на занятиях по программам адаптивного физического воспитания</b></p>	<p><b>ПК-3.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования обеспечения безопасности жизни и здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях);</li> <li>- первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятий с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, правила оказания первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- правила использования специализированного спортивного оборудования тренажеров, устройств и вспомогательных средств для занятий адаптивной физической культурой, технических средств реабилитации инвалидов;</li> <li>- назначение и особенности использования технических средств реабилитации инвалидов.</li> <li>- правила техники безопасности при проведении занятий и мероприятий по адаптивной физической культуре, правила оказания первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ul> <p><b>ПК-3.2.</b></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить инструктаж по технике безопасности с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, вести журнал инструктажа;</li> <li>- разъяснять инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, правила техники безопасности при выполнении упражнений, участии в спортивной (подвижной) игре, использования спортивного инвентаря, технических средств реабилитации;</li> <li>- выявить угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять неисправности специализированного спортивного оборудования, объектов и инвентаря.</li> </ul> <p><b>ПК-3.3.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулирования проведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;</li> <li>- планирования и проведения досуговых мероприятий;</li> <li>- контроль за состоянием мест проведения занятий и мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;</li> <li>- обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья безопасному использованию спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств;</li> <li>- обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья выполнению упражнений в самостраховке, страховке, оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий</li> </ul>
<b>ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</b>	<p><b>ПК-4.1.</b></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологию теории и методики адаптивной физической культуры;</li> <li>- основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения;</li> <li>- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;</li> <li>- требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения;</li> <li>- методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</li> </ul> <p><b>ПК-4.2.</b></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий;</li> <li>- критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения;</li> <li>- выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</li> </ul> <p><b>ПК-4.3.</b></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего</li> </ul>

	<p>обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов;</li> <li>- разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения.</li> <li>- регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</li> </ul>
--	---

## 5. Объем и продолжительность ГИА.

Общий объем ГИА составляет 6 **зачетных единиц**, продолжительность – 4 недели, 216 **академических часов** (в соответствии с учебным планом), **формы обучения** очная и заочная.

## 6. Программа государственного экзамена

К государственной итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план по осваиваемой ООП (ОПОП).

Государственный экзамен проводится по одной или нескольким дисциплинам или модулям основной профессиональной образовательной программы, результаты, освоения которых имеют определяющее значение для профессиональной деятельности выпускников.

Успешное прохождение государственной итоговой аттестации является основанием для выдачи обучающемуся документа о высшем образовании и о квалификации образца, установленного Министерством образования и науки Российской Федерации

### 6.1. Форма проведения государственного экзамена в соответствии с содержанием ГИА

Государственный экзамен проводится устно обязательным составлением письменных тезисов ответов на специально подготовленных для этого бланках. Экзамен проводится по билетам, которые включают два теоретических вопроса и одну задачу.

Для проведения государственной итоговой аттестации в университете создается государственная экзаменационная комиссия. Комиссия действуют в течение календарного года.

Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

Для ответа на билеты обучающимся предоставляется возможность подготовки. После ответа председатель государственной экзаменационной комиссии предлагает ее членам задать обучающемуся дополнительные вопросы в рамках тематики вопросов в билете. Если студент затрудняется при ответе на дополнительные вопросы, члены комиссии могут задать вопросы в рамках тематики программы государственного экзамена. По решению председателя государственной экзаменационной комиссии обучающегося могут попросить отвечать на дополнительные вопросы членов комиссии и после его ответа на отдельный вопрос билета, а также ответить на другие вопросы, входящие в программу государственного экзамена.

Ответы оцениваются каждым членом комиссии, а итоговая оценка по пятибалльной системе выставляется в результате закрытого обсуждения. Решения комиссий принимаются простым большинством голосов членов комиссий, участвующих в заседании. При равном числе голосов председательствующий обладает правом решающего голоса. Результаты государственного аттестационного испытания, объявляются в день его проведения.

Каждый обучающийся имеет право ознакомиться с результатами оценки своей работы.

## **6.2. Перечень вопросов, выносимых на государственный экзамен**

Вопросы:

1. Определение понятия «Физическая культура» и ее основные аспекты. Понятия «Физическое воспитание», «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое развитие», «Спорт».

2. Социальные функции и формы физической культуры в обществе (общие и специфические функции; виды, разновидности и структура физической культуры в обществе). Взаимообусловленность функций и форм физической культуры.

3. Система физической культуры в обществе, ее исходные основы. Принципы всестороннего гармонического развития индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества (ГТО), оздоровительная направленность.

4. Средства физического воспитания и их классификация. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Техника физического упражнения, эффекты упражнения.

5. Методы физического воспитания: их классификация и общая характеристика. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания (в процессе воспроизведения упражнения).

6. Система принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика).

7. Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты. Особенности этапов обучения.

8. Двигательно-координационные способности. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных и связанных с ними способностей. Пути воспитания данных способностей

9. Скоростные способности. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей. Мышечная композиция ее связь со скоростными способностями человека.

10. Силовые способности, специфическая направленность, средства и основы методики их воспитания. Психические факторы ее определяющие. Мышечная композиция и ее связь с силовыми способностями.

11. Определение понятия «Физическая культура» и ее основные аспекты. Понятия «Физическое воспитание», «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое развитие», «Спорт».

12. Социальные функции и формы физической культуры в обществе (общие и специфические функции; виды, разновидности и структура физической культуры в обществе). Взаимообусловленность функций и форм физической культуры.

13. Система физической культуры в обществе, ее исходные основы. Принципы всестороннего гармонического развития индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества (ГТО), оздоровительная направленность.

14. Средства физического воспитания и их классификация. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Техника физического упражнения, эффекты упражнения.

15. Методы физического воспитания: их классификация и общая характеристика. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания (в процессе воспроизведения упражнения).

16. Система принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика).

17. Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты. Особенности этапов обучения.

18. Двигательно-координационные способности. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных и связанных с ними способностей. Пути воспитания данных способностей

19. Скоростные способности. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей. Мышечная композиция ее связь со скоростными способностями человека.

20. Силовые способности, специфическая направленность, средства и основы методики их воспитания. Психические факторы ее определяющие. Мышечная композиция и ее связь с силовыми способностями.

21. Выносливость. Средства и основы методики ее воспитания. Способы оценки и показатели уровня развития аэробной выносливости (МПК, абсолютные и относительные величины, порог анаэробного обмена).

22. Формы построения занятий в физическом воспитании. Общая и моторная плотность урока, и методика их определения.

23. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

24. Профессионально-прикладная физическая культура. Средства, особенности методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

25. Понятие инвалидности. Причины инвалидности. Классификация инвалидности по ВОЗ. Понятие ограничения жизнедеятельности (ОЖД).

26. Понятие о социальной защите, структура социальной защиты инвалидов в РФ.

27. Понятие о комплексной реабилитации. Виды (аспекты) реабилитации. Средства и методы физической реабилитации.

28. Задачи и принципы комплексной реабилитации.

29. Охарактеризуйте отдельные аспекты реабилитации (физическая, медицинская, психологическая и др.)

30. Социальная реабилитация, её основные направления и функции.

31. Сущность болезни и ее основные признаки. Критерии болезни. Формы и стадии болезни.

32. Этиология и патогенез. Классификация причин заболеваний. Механизмы возникновения, развития и исхода болезни. Защитно-компенсаторные процессы.

33. Иммунная система и иммунитет. Виды иммунитета. Механизмы невосприимчивости к инфекционным болезням

34. Цель, задачи и основные функции АФК в обществе.

35. Общие и специфические функции АФК.

36. Понятие инвалидности. Причины инвалидности. Классификация инвалидности по ВОЗ. Понятие ограничения жизнедеятельности (ОЖД).

37. Понятие о социальной защите, структура социальной защиты инвалидов в РФ.

38. Средства адаптивной физической культуры.

39. Методика формирования двигательных навыков в АФК.

40. Основные компоненты (виды) организации АФК в обществе, Их краткая характеристика и целевая направленность

41. Понятие адаптивной физической культуры. Ее общность с физической культурой и относительная самостоятельная предметная область.
42. Цель, задачи и основные функции АФК в обществе.
43. Понятие о тренировке в АФК. Виды и принципы построения тренировки в АФК. Организация тренировочного процесса с учетом особенности патологии.
44. Принципы и методы дозировки нагрузки в АФК.
45. Особенности воспитания физических качеств в АФК.
46. Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования
47. Функциональное состояние и способы его оценки
48. Физиологическая характеристика тренировочной нагрузки
49. Физиологические механизмы проявления и развития выносливости
50. Физиологические механизмы проявления и развития скоростных способностей.
51. . Физиологические механизмы проявления и развития силы
52. Физиологические механизмы утомления
53. Физиологические механизмы восстановления после физических нагрузок.
54. Физиологическая классификация физических нагрузок.
55. . Оздоровительные эффекты физических упражнений.
56. Физиологические особенности организма детей и подростков, влияющие на формы и методы тренировочного процесса.
57. Спортивный травматизм. Причины и профилактика спортивных травм. Травматизм и его профилактика в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. Доврачебная помощь при спортивных травмах.
58. . Принципы специальной педагогики
59. Средства и методы специальной педагогики.
60. Формы организации занятий в специальной педагогике.
61. Понятие «психический дизонтогенез». Теория Л.С. Выготского «О сложной структуре дефекта».
62. Движение "Специальная Олимпиада". Цели, задачи, принципы, философия. Организация соревнований.
63. Паралимпийское движение. Цели, задачи, принципы. Виды спорта. Организация соревнований.
64. Спортивно-медицинская классификация. Методы оценки двигательных возможностей инвалидов с ПОДА.
65. Сурдлимпийская программа, цели, задачи, виды спорта.
66. Анатомо-физиологические особенности новорожденных и детей первого года жизни.
67. Методика занятий с детьми раннего возраста, при ДЦП.
68. Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста
69. Типичные заболевания лиц пожилого и старческого возраста. Клинические проявления.

70. Принципы организации и методические особенности проведения занятий с людьми пожилого и старческого возраста.
71. Понятие АФВ, цели, задачи.
72. Методические принципы АФВ.
73. Факторы коррекционно-развивающего воздействия АФВ.
74. Методы адаптивного физического воспитания
75. Содержание программ адаптивного физического воспитания инвалидов с ампутациями конечностей
76. Особенности воспитания физических качеств в АФВ у инвалидов с ДЦП
77. Структура и организация занятий для инвалидов с поражением спинного мозга
78. Организация и содержание занятий АФК в адаптивно-спортивной школе.
79. Обучение двигательным действиям лиц с ДЦП
80. Организация занятий АФВ в специальных медицинских группах
81. . Методика занятий АФВ при нарушениях осанки у детей с ПОДА.
82. Структура и содержание занятий АФВ для инвалидов с нарушением слуха.
83. Структура урока АФВ и обеспечение безопасности на уроке детей с нарушением зрения
84. Особенности двигательной недостаточности при нарушениях психического развития.
85. Структура и организация занятий АФВ для инвалидов с задержкой психического развития (ЗПР).
86. Обучение лиц с нарушениями психического развития двигательным действиям.
87. Структура и организация занятий АФВ для инвалидов с нарушением интеллекта (умственная отсталость).
88. Организация занятий АФК в физкультурно-спортивных клубах для инвалидов.
89. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья
90. Структура и организация ФОК для инвалидов.
91. Управление физкультурно-спортивным движением в России
92. Материально-техническое обеспечение в АФК.
93. Оздоровительные технологии, их роль и место в реабилитации больных и инвалидов с ограниченными возможностями.

### **6.3. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену**

При подготовке к государственному экзамену обучающийся знакомится с перечнем вопросов, вынесенных на государственный экзамен и списком рекомендуемой литературы. Для успешной сдачи государственного экзамена

обучающийся должен посетить предэкзаменационную консультацию, которая проводится по вопросам, включенными в программу государственного экзамена.

Обучающемуся на экзамене предоставляется ручка, листы бумаги, калькулятор. Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

Государственный экзамен проводится в соответствии с утвержденным расписанием государственной итоговой аттестации. На экзамене студенты получают экзаменационный билет, включающий 2 вопроса и 1 задачу.

Устный ответ заслушивается государственной экзаменационной комиссией. В зависимости от полноты и глубины ответа на поставленные вопросы, членами государственной экзаменационной комиссии могут быть заданы дополнительные вопросы.

После заслушивания ответов на вопросы экзаменационных билетов всех обучающихся группы, комиссия принимает решение и выставляет оценки. Результаты государственного аттестационного испытания объявляются в день его проведения всей группе после окончания экзамена.

#### **6.4. Критерии оценки результатов сдачи государственного экзамена**

Результаты каждого государственного аттестационного испытания определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

Оценка знаний обучающихся производится по следующим критериям:

оценка «**отлично**»:

прочное усвоение:

- **знаний и понятий** философских основ профессиональной деятельности; всемирной и отечественной истории и культуры; сил и закономерностей исторического процесса; базовых экономических понятий, объективных основ функционирования экономики и поведения экономических агентов; основ функционирования финансовых рынков; основных понятий права, конституционных прав и обязанностей; основных правил практической грамматики русского и иностранного языков, лексики и фонетики; особенностей влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека; путей и средств профессионального самосовершенствования; закономерностей профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; основных методов физического воспитания и укрепления здоровья; методов и приемов самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биологического характера; принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний; системы категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; средств, методов, методик,

инновационных технологий адаптивной физической культуры; принципов самоанализа, возможности выявления и развития собственных достоинств и устранения недостатков; структуры общества как сложной системы; социальных функций адаптивной физической культуры; основных социально-философских концепций и соответствующую проблематику; фундаментальные разделы коррекционной педагогики, медицины, психологии, истории, философии, математики, информатики, физической культуры и спорта; опасностей и угроз, связанные с развитием информационных технологий; моррофункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики; моррофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; терминов и понятий нейрофизиологии; психофизиологических особенности возникновения аддикций; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие; содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правил оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности; основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; анализ мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать финансовую и экономическую информацию,

необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере, оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов; ориентироваться в системе нормативных правовых актов, регламентирующих гражданские права и обязанности; переводить иностранные тексты по АФК с помощью словаря и без; выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики; применять методы логического и практического экспериментального исследования; пользоваться основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации; определять роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры; проводить диагностическую работу по выявлению морфофункциональных и социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; осуществлять планирование и контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; анализировать средства и методы педагогического воздействия; определять уровень психофизического, двигательного и личностного развития занимающихся; разрабатывать систему тестирования психомоторного, личностно-социального состояния занимающихся, в зависимости от вида адаптивной физической культуры; планировать содержание занятий в зависимости от особенностей контингента; диагностировать уровень развития физических способностей; определять нозологические формы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; подбирать наиболее эффективные средства и методы воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций; анализировать результаты педагогических измерений и вносить коррекцию в восстановительные воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; сочетать различные восстановительные мероприятия с учетом их комплексного воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**оценка «хорошо»:**

**неполное усвоение:**

**- знаний и понятий** философских основ профессиональной деятельности; всемирной и отечественной истории и культуры; сил и закономерностей исторического процесса; базовых экономических понятий, объективных основ функционирования экономики и поведения экономических агентов; основ функционирования финансовых рынков; основных понятий права, конституционных прав и обязанностей; основных правил практической грамматики русского и иностранного языков, лексики и фонетики; особенностей влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека; путей и средств профессионального самосовершенствования; закономерностей профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; основных методов физического воспитания

и укрепления здоровья; методов и приемов самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биологического характера; принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний; системы категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; средств, методов, методик, инновационных технологий адаптивной физической культуры; принципов самоанализа, возможности выявления и развития собственных достоинств и устранения недостатков; структуры общества как сложной системы; социальных функций адаптивной физической культуры; основных социально-философских концепций и соответствующую проблематику; фундаментальные разделы коррекционной педагогики, медицины, психологии, истории, философии, математики, информатики, физической культуры и спорта; опасностей и угроз, связанные с развитием информационных технологий; моррофункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приемов коррекционной педагогики; моррофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; терминов и понятий нейрофизиологии; психофизиологических особенности возникновения аддикций; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие; содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правил оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности;

основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; анализ мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере, оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов; ориентироваться в системе нормативных правовых актов, регламентирующих гражданские права и обязанности; переводить иностранные тексты по АФК с помощью словаря и без; выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики; применять методы логического и практического экспериментального исследования; пользоваться основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации; определять роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры; проводить диагностическую работу по выявлению морфофункциональных и социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; осуществлять планирование и контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; анализировать средства и методы педагогического воздействия; определять уровень психофизического, двигательного и личностного развития занимающихся; разрабатывать систему тестирования психомоторного, личностно-социального состояния занимающихся, в зависимости от вида адаптивной физической культуры; планировать содержание занятий в зависимости от особенностей контингента; диагностировать уровень развития физических способностей; определять нозологические формы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; подбирать наиболее эффективные средства и методы воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций; анализировать результаты педагогических измерений и вносить коррекцию в восстановительные воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; сочетать различные восстановительные мероприятия с учетом их комплексного воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**оценка «удовлетворительно»:**

- наличие отрывочных:

- **знаний и понятий** философских основ профессиональной деятельности; всемирной и отечественной истории и культуры; сил и закономерностей исторического процесса; базовых экономических понятий, объективных основ функционирования экономики и поведения экономических агентов; основ функционирования финансовых рынков; основных понятий права, конституционных прав и обязанностей; основных правил практической

грамматики русского и иностранного языков, лексики и фонетики; особенностей влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека; путей и средств профессионального самосовершенствования; закономерностей профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; основных методов физического воспитания и укрепления здоровья; методов и приемов самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биологического характера; принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний; системы категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; средств, методов, методик, инновационных технологий адаптивной физической культуры; принципов самоанализа, возможности выявления и развития собственных достоинств и устранения недостатков; структуры общества как сложной системы; социальных функций адаптивной физической культуры; основных социально-философских концепций и соответствующую проблематику; фундаментальные разделы коррекционной педагогики, медицины, психологии, истории, философии, математики, информатики, физической культуры и спорта; опасностей и угроз, связанные с развитием информационных технологий; моррофункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики; моррофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; терминов и понятий нейрофизиологии; психофизиологических особенности возникновения аддикций; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие; содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц

с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правила оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности; основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; анализ мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере, оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общекономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов; ориентироваться в системе нормативных правовых актов, регламентирующих гражданские права и обязанности; переводить иностранные тексты по АФК с помощью словаря и без; выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики; применять методы логического и практического экспериментального исследования; пользоваться основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации; определять роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры; проводить диагностическую работу по выявлению морфофункциональных и социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; осуществлять планирование и контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; анализировать средства и методы педагогического воздействия; определять уровень психофизического, двигательного и личностного развития занимающихся; разрабатывать систему тестирования психомоторного, личностно-социального состояния занимающихся, в зависимости от вида адаптивной физической культуры; планировать содержание занятий в зависимости от особенностей контингента; диагностировать уровень развития физических способностей; определять нозологические формы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; подбирать наиболее эффективные средства и методы воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций; анализировать результаты педагогических измерений и вносить коррекцию в восстановительные воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; сочетать различные восстановительные мероприятия с учетом их комплексного воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**оценка «неудовлетворительно»:**

- отсутствие

**- знаний и понятий** философских основ профессиональной деятельности; всемирной и отечественной истории и культуры; сил и закономерностей исторического процесса; базовых экономических понятий, объективных основ функционирования экономики и поведения экономических агентов; основ функционирования финансовых рынков; основных понятий права, конституционных прав и обязанностей; основных правил практической грамматики русского и иностранного языков, лексики и фонетики; особенностей влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека; путей и средств профессионального самосовершенствования; закономерностей профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; основных методов физического воспитания и укрепления здоровья; методов и приемов самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биологического характера; принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний; системы категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; средств, методов, методик, инновационных технологий адаптивной физической культуры; принципов самоанализа, возможности выявления и развития собственных достоинств и устранения недостатков; структуры общества как сложной системы; социальных функций адаптивной физической культуры; основных социально-философских концепций и соответствующую проблематику; фундаментальные разделы коррекционной педагогики, медицины, психологии, истории, философии, математики, информатики, физической культуры и спорта; опасностей и угроз, связанные с развитием информационных технологий; моррофункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики; моррофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; терминов и понятий нейрофизиологии; психофизиологических особенности возникновения аддикций; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие;

содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правил оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности; основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; анализ мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере, оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов; ориентироваться в системе нормативных правовых актов, регламентирующих гражданские права и обязанности; переводить иностранные тексты по АФК с помощью словаря и без; выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики; применять методы логического и практического экспериментального исследования; пользоваться основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации; определять роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры; проводить диагностическую работу по выявлению морфофункциональных и социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; осуществлять планирование и контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; анализировать средства и методы педагогического воздействия; определять уровень психофизического, двигательного и личностного развития занимающихся; разрабатывать систему тестирования психомоторного, личностно-социального состояния занимающихся, в зависимости от вида адаптивной физической культуры; планировать содержание занятий в зависимости от особенностей контингента; диагностировать уровень развития физических способностей; определять нозологические формы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; подбирать наиболее эффективные средства и методы воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций; анализировать результаты педагогических измерений и вносить коррекцию в

восстановительные воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; сочетать различные восстановительные мероприятия с учетом их комплексного воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **6.5. Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственному экзамену и его информационное обеспечение**

### **а) Основная литература:**

1. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / ред. Л.В. Шапкова . — Москва : Советский спорт, 2009 .— 608 с. : ил. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья) <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=747888>
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [учебник] / С.П. Евсеев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 617 с. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .<https://lib.rucont.ru/efd/734822>
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / ред. С.П. Евсеев; О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев .— Москва : Спорт, 2016 .— 385 с. : ил. <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=641336>
4. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, А.В. Передерий; Ю.А. Брискин.— Москва : Советский спорт, 2010 .— 159 с. : ил. <https://lib.rucont.ru/efd/187913>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / ред. С.П. Евсеев .— Москва : Советский спорт, 2014 . <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=279258>
2. Рубцов, А.В. Адаптивный спорт : учеб. пособие / А.В. Рубцов .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 181с.<https://lib.rucont.ru/efd/798586>
3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : [учеб. пособие] / Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.Ю. Ковыршина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 109 с. <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640977>
4. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/515130>

### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

2. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <https://fgosreestr.ru/>
  3. Реестр профстандартов Минтруда РФ  
<https://profstandart.osmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/>
  4. Федеральный портал Российское образование <http://www.edu.ru/>
  5. Портал Инклюзивное образование  
<https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/>
  6. Открытая платформа Спортивная Россия <https://infosport.ru/>
  7. Ресурсный учебно-методический центр <http://rumc.sportedu.ru/>
  8. Национальный центр «Абилимпикс» <https://abilypics-russia.ru/>
  9. Координационные советы по областям образования  
<https://fgosvo.ru/ksumo/index>
  10. Олимпийский комитет России  
<https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/>
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П. Матвеев — Москва: Спорт, 2021. — 518 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — URL: <https://book.ru/book/940019>
- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:
- программное обеспечение дисциплины (модуля):
- 1) *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
  - 2) *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
  - 3) *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
  - 4) *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*
- современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

## **Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Образовательная платформа Юрайт \(urait.ru\).](http://urait.ru)
- 2) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\).](http://lib.rucont.ru)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
2. [Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс \(http://rusada.ru/\)](http://rusada.ru/)
3. Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". - <http://www.teoriya.ru/journals/>
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. Журнал «Адаптивная физическая культура». - <https://afkonline.ru/>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\)](http://informio.ru)
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта - <https://www.minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/>
3. [Модельный закон о паралимпийском спорте – РССИ – http://rsssi-sport.ru/dokumenty/model-nuj-zakon-o-paralimpijskom-sporte/](http://rsssi-sport.ru/dokumenty/model-nuj-zakon-o-paralimpijskom-sporte/)
4. Официальный сайт Паралимпийского комитета России – <https://paralymp.ru/>
5. Сурдлимпийский комитет России – официальный сайт - <https://deaflymp.ru/>

## **7. Программа процедуры защиты выпускной квалификационной работы в соответствии с содержанием ГИА**

Защита ВКР проводится на заседании ГИА. Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

Защита начинается с представления обучающегося, далее он делает доклад по теме бакалаврской работы. В своем докладе обучающийся раскрывает актуальность выбранной темы, основную цель и обусловленные ею конкретные задачи, освещает научную новизну результатов исследования, обосновывает положения, выносимые на защиту и их практическое использование. Научно-практическую значимость исследования обучающийся подтверждает полученными результатами. Во время доклада автор использует специально подготовленные иллюстративные материалы в виде презентаций и раздаточного материала для членов комиссии. По окончании доклада выпускнику задают вопросы председатель, члены комиссии.

Выпускнику разрешается пользоваться своей работой. По докладу и ответам на вопросы ГЭК судит о широте кругозора обучающегося, его эрудиции, умении публично выступать и аргументировано отстаивать свою точку зрения при ответах на вопросы.

Результаты защиты оцениваются по всей совокупности имеющихся данных, в том числе: по содержанию ВКР; по оформлению ВКР; по докладу выпускника; по ответам выпускника на вопросы при защите;

После выступления всех обучающихся группы, комиссия принимает решение и выставляет отметки. Результаты защиты ВКР объявляются в тот же день.

### **7.1. Перечень тем выпускных квалификационных работ**

1. Развитие координационных способностей у слабослышащих детей 11-14 лет посредством обучения элементам водного поло.
2. Обучение коньковому ходу на лыжах глухих подростков 15-16 лет.
3. Обучение прыжкам в высоту глухих юношей 16-18 лет.
4. Развитие точности броска в баскетболе у глухих подростков.
5. Воспитание двигательно-координационных способностей у слабослышащих подростков на занятиях волейболом.
6. Методика воспитания общей выносливости 14-18-летних пловцов с нарушением слуха.
7. Методика начального обучения плаванию детей 8-10 лет с патологией слуха.
8. Специальная физическая подготовка глухих женщин в футболе.

9. Специальная физическая подготовка глухих подростков в спортивном ориентировании .
10. Начальное обучение игре в настольный теннис детей младшего школьного возраста с нарушением слуха .
11. Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей подростков с нарушением слуха.
12. Методика начальной спортивной подготовки глухих девушек в спринтерском беге.
13. Развитие гибкости в детей раннего возраста со спастической формой ДЦП.
14. Методика коррекции психомоторного развития детей с ДЦП младшего школьного возраста.
15. Влияние спортивной тренировки в адаптивном плавании на формирование психо-эмоциональной сферы подростков с ДЦП.
16. Методика воспитания координационных способностей у детей с ДЦП в подростковом возрасте с использованием тренажера Гросс
17. Комплексное развитие физических качеств у юниоров с ДЦП средствами акватлона
18. Методика адаптивного плавания для детей с ДЦП 3-5 лет
19. Влияние биомеханических волновых тренажеров на коррекцию двигательных нарушений детей с ДЦП.
20. Методика развития координационных способностей у детей со спастической формой ДЦП.
21. Общая физическая подготовка пловцов с нарушением опорно-двигательного аппарата на начальном этапе подготовки.
22. Общая физическая подготовка горнолыжников-паралимпийцев.
23. Методика обучения игре в теннис на колясках.
24. Развитие физических качеств у дошкольников с синдромом Дауна.
25. Применение подвижных игр в развитии ловкости у младших школьников с синдромом Дауна.
26. Коррекция психомоторики у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.
27. Методика развития ловкости у лиц старшего возраста с умственной отсталостью.
28. Методика обучения гимнастике девочек с умственной отсталостью по программе Специальной Олимпиады.
29. Воспитание координационных способностей у детей с нарушением интеллекта средствами АФВ.
30. Коррекция особенностей психомоторного развития у детей с нарушениями психического развития на занятиях АФВ.
31. Влияние занятий с большими и малыми мячами на воспитание ловкости у детей с задержкой психического развития.
32. Развитие ловкости у totally слепых футболистов.
33. Методика начального обучения голболу подростков с нарушением зрения.

34. Влияние занятий мини-футболом на общую физическую подготовленность школьников 12-16 лет с нарушением зрения
35. Влияние занятий голболом на психо-физическое развитие юношей с нарушением зрения
36. Социальная адаптация слепых подростков средствами адаптивного спорта (на примере футбола).
37. Социализация детей с патологией зрения на занятиях голболом.
38. Влияние занятий дзюдо на воспитание координационных способностей детей с патологией зрения.
39. Методика воспитания координационных способностей у слабовидящих подростков, занимающихся пауэрлифтингом.
40. Коррекция особенностей развития опорно-двигательного аппарата у школьников с патологией зрения.
41. Коррекция двигательных дефектов у детей с ПОДА средствами АФВ.
42. Программа коррекции мелкой моторики у детей с ДЦП.
43. Формирование двигательных навыков при врожденных деформациях ОДА.
44. Организация и методика АФВ лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
45. Формирование навыков самообслуживания у лиц с ампутациями верхних конечностей средствами АФВ.
46. Методика АФВ лиц с поражением спинного мозга. Основные средства, дозировка нагрузки.
47. Формирование навыков самообслуживания у лиц с поражением спинного мозга средствами АФВ.
48. Методика АФВ лиц с ампутациями верхних конечностей.
49. Методика АФВ для лиц с ампутациями нижних конечностей, использующих протезы.
50. Методика АФВ для лиц с ампутациями нижних конечностей, использующих инвалидную коляску.
51. Методика АФВ для лиц с детским церебральным параличом.
52. Методика АФВ лиц с аномалиями развития конечностей

Тема, предложенная студентом по согласованию с руководителем выпускной квалификационной работы.

## **7.2. Требования к выпускным квалификационным работам и порядку их выполнения, порядку его подготовки и представления**

ВКР должна отвечать следующим требованиям:

- носить научный характер, по утвержденной теме ВКР;

- отражать наличие умений самостоятельно собирать, систематизировать материалы и анализировать сложившуюся ситуацию (проблему) в практике или в данной сфере деятельности;
- свидетельствовать о добросовестном использовании данных отчетности и опубликованных материалов отечественных и зарубежных авторов;
- иметь четкую структуру, завершенность и отвечать требованиям логичного, последовательного изложения материала, обоснованности сделанных выводов и предложений;
- положения, выводы и рекомендации ВКР должны опираться на новейшие статистические данные, действующие нормативные акты, достижения науки и результаты практики, иметь, при необходимости, расчетно-аналитическую часть и др.;
- содержать теоретические положения, самостоятельные выводы;
- иметь достоверные цитируемые источники, в соответствии с указанными ссылками.

ВКР представляет собой законченную разработку актуальной проблемы и должна обязательно включать в себя как теоретическую часть, где обучающийся должен продемонстрировать знания основ теории по разрабатываемой проблеме, так и практическую часть, в которой необходимо показать умение использовать для решения поставленных в работе задач методов, изученных ранее научных дисциплин (модулей).

Бакалаврская работа выполняется под руководством научного руководителя. Для работ, выполненных на стыке научных направлений, могут привлекаться научные консультанты.

Выпускная квалификационная работа выполняется каждым обучающимся в отдельности. Однако, в случае, если работа отличается комплексностью и значительной трудоемкостью, допускается ее выполнение несколькими обучающимися. В этом случае в задании и в формулировке темы должно быть четко указано, какая ее часть закреплена за каждым обучающимся.

Тексты ВКР размещаются в электронно-библиотечной системе РГУФКСМиТ и проверяются на объём заимствования. Порядок проверки на объём заимствования, в том числе содергательного, выявления неправомочных заимствований устанавливается соответствующими локальными нормативными актами РГУФКСМиТ.

Текст ВКР в формате Adobe Reader после успешного прохождения ее защиты размещается в электронно-библиотечной системе РГУФКСМиТ. Для размещения в электронно-библиотечной системе Университета ВКР в электронном формате Adobe Reader (PDF), записанные на CD-диск (CD-R, CD-RW), передаются сотрудниками соответствующего института на основании акта приема-передачи сотрудникам центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ в течение двух месяцев после прохождения успешной защиты ВКР.

Дополнительные требования к ВКР отражены в *Методических материалах для обучающихся по подготовке и процедуре проведения ГИА*.

### **7.3. Критерии оценки результатов защиты выпускных квалификационных работ**

Результаты каждого государственного аттестационного испытания определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

Оценка знаний обучающихся производится по следующим критериям:

**оценка «отлично»:**

прочное усвоение:

- основ работы с компьютером; основ информационной и библиографической культуры; теории, концепций, основных законов, методологии и проблематики адаптивной физической культуры; опыта работы отечественных и зарубежных специалистов в области адаптивной физической культуры; морффункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; особенностей педагогического воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом половозрастных и нозологических групп; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики; средств, методов и технологий развития, коррекции и компенсации функциональных нарушений и развития личности; потребностей в формировании двигательных действий; морффункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; потребностей человека, его ценностные ориентации, установки, убеждения, эмоции и чувства; социальных и духовных факторов формирования поведения человека; психофизиологических особенности возникновения аддикций; терминов и понятий адаптивной физической культуры; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие; основных закономерностей восстановления утраченных или нарушенных функций; содержания основных

этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правил оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; простейших психотерапевтических приемов по профилактике прогрессирования и (или) устраниению психологических комплексов у различных групп занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; принципов организации и проведения научно-исследовательских работ; основ теории планирования эксперимента; способов статистической обработки полученных результатов; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности; основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; механизмов составления плановой и отчётной документации; основ организации и проведения массовых физкультурных и спортивных соревнований в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения; требований, предъявляемые к необходимому оборудованию в ходе проведения судейства соревнований в зависимости от вида адаптивного спорта; правил соревнований; медицинскую, спортивно-функциональную и гандикапную классификации спортсменов-инвалидов; особенностей организации соревнований в рамках различных направлений адаптивного спорта.

**оценка «хорошо»:**

неполное усвоение:

- основ работы с компьютером; основ информационной и библиографической культуры; теории, концепций, основных законов, методологии и проблематики адаптивной физической культуры; опыта работы отечественных и зарубежных специалистов в области адаптивной физической культуры; моррофункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; особенностей педагогического воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом половозрастных и нозологических групп; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приёмов

коррекционной педагогики; средств, методов и технологий развития, коррекции и компенсации функциональных нарушений и развития личности; потребностей в формировании двигательных действий; морфофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; потребностей человека, его ценностные ориентации, установки, убеждения, эмоции и чувства; социальных и духовных факторов формирования поведения человека; психофизиологических особенности возникновения аддикций; терминов и понятий адаптивной физической культуры; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие; основных закономерностей восстановления утраченных или нарушенных функций; содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможности, оставшиеся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правил оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; простейших психотерапевтических приемов по профилактике прогрессирования и (или) устраниению психологических комплексов у различных групп занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; принципов организации и проведения научно-исследовательских работ; основ теории планирования эксперимента; способов статистической обработки полученных результатов; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности; основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; механизмов составления плановой и отчётной документации; основ организации и проведения массовых физкультурных и спортивных соревнований в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения; требований, предъявляемые к необходимому оборудованию в ходе проведения судейства соревнований в зависимости от вида адаптивного спорта; правил соревнований; медицинскую, спортивно-функциональную и гандикапную классификации спортсменов-инвалидов; особенностей организации соревнований в рамках различных направлений адаптивного спорта.

**оценка «удовлетворительно»:**

наличие отрывочных:

- основ работы с компьютером; основ информационной и библиографической культуры; теории, концепций, основных законов, методологии и проблематики адаптивной физической культуры; опыта работы отечественных и зарубежных специалистов в области адаптивной физической культуры; морфофункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; особенностей педагогического воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом половозрастных и нозологических групп; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики; средств, методов и технологий развития, коррекции и компенсации функциональных нарушений и развития личности; потребностей в формировании двигательных действий; морфофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; потребностей человека, его ценностные ориентации, установки, убеждения, эмоции и чувства; социальных и духовных факторов формирования поведения человека; психофизиологических особенности возникновения аддикций; терминов и понятий адаптивной физической культуры; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие; основных закономерностей восстановления утраченных или нарушенных функций; содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правил оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; простейших психотерапевтических приемов по профилактике прогрессирования и (или) устраниению психологических комплексов у различных групп занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; принципов организации и проведения научно-исследовательских

работ; основ теории планирования эксперимента; способов статистической обработки полученных результатов; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности; основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; механизмов составления плановой и отчётной документации; основ организации и проведения массовых физкультурных и спортивных соревнований в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения; требований, предъявляемые к необходимому оборудованию в ходе проведения судейства соревнований в зависимости от вида адаптивного спорта; правил соревнований; медицинскую, спортивно-функциональную и гандикапную классификации спортсменов-инвалидов; особенностей организации соревнований в рамках различных направлений адаптивного спорта.

**оценка «неудовлетворительно»:**

отсутствие:

- основ работы с компьютером; основ информационной и библиографической культуры; теории, концепций, основных законов, методологии и проблематики адаптивной физической культуры; опыта работы отечественных и зарубежных специалистов в области адаптивной физической культуры; морфофункциональных и социально-психологических особенностей различных нозологических и половозрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов и форм планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; средств и методов оценки состояния занимающихся; особенностей педагогического воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом половозрастных и нозологических групп; закономерностей интеллектуального и культурно-нравственного развития личности; основных заболеваний и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ техники безопасности при проведении занятий; основ российского законодательства в области адаптивной физической культуры и российской системы социальной защиты лиц с отклонениями в состоянии здоровья; современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики; средств, методов и технологий развития, коррекции и компенсации функциональных нарушений и развития личности; потребностей в формировании двигательных действий; морфофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; физиологических закономерностей развития организма в норме и патологии; методов изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; потребностей человека, его ценностные ориентации, установки, убеждения, эмоции и чувства; социальных и духовных факторов формирования поведения человека; психофизиологических особенности возникновения аддикций;

терминов и понятий адаптивной физической культуры; закономерностей и принципов воспитания физических способностей; задач развивающего обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие их оптимальное умственное и физическое развитие; основных закономерностей восстановления утраченных или нарушенных функций; содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основ педагогического контроля в адаптивной физической культуре; компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функций организма; сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; структуры и правил оформления комплексов физических упражнений, обеспечивающих предупреждение возможного возникновения и прогрессирования заболевания; простейших психотерапевтических приемов по профилактике прогрессирования и (или) устраниению психологических комплексов у различных групп занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; принципов организации и проведения научно-исследовательских работ; основ теории планирования эксперимента; способов статистической обработки полученных результатов; основ организационно-управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры; основных составляющих финансово-хозяйственной деятельности; основ оперативного планирования, его содержание и задачи; основных методов и видов оперативного планирования; механизмов составления плановой и отчётной документации; основ организации и проведения массовых физкультурных и спортивных соревнований в системе паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения; требований, предъявляемые к необходимому оборудованию в ходе проведения судейства соревнований в зависимости от вида адаптивного спорта; правил соревнований; медицинскую, спортивно-функциональную и гандикапную классификации спортсменов-инвалидов; особенностей организации соревнований в рамках различных направлений адаптивного спорта.

## **8. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

- 5) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 6) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 7) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

8) *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

3) [Образовательная платформа Юрайт \(urait.ru\).](#)

[Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\).](#)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
2. [Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс \(http://rusada.ru/\)](http://rusada.ru/)
3. Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". - <http://www.teoriya.ru/journals/>
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. Журнал «Адаптивная физическая культура». - <https://afkonline.ru/>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

5. [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\)](http://informio.ru/)
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта - <https://www.minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/>
7. [Модельный закон о паралимпийском спорте – РССИ – http://rsssi-sport.ru/dokumenty/model-nuj-zakon-o-paralimpijskom-sporte/](http://rsssi-sport.ru/dokumenty/model-nuj-zakon-o-paralimpijskom-sporte/)

8. Официальный сайт Паралимпийского комитета России –  
<https://paralymp.ru/>

5. Сурдлимпийский комитет России – официальный сайт - <https://deaflymp.ru/>

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения ГИА**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения государственной итоговой аттестации, групповых предэкзаменационных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Калькуляторы, ручки, бумага.

## **10. Порядок проведения государственной итоговой аттестации для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья ГИА проводится образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

При проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

1) проведение ГИА для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с выпускниками, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для выпускников при прохождении ГИА;

2) присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с членами государственной экзаменационной комиссии);

3) пользование необходимыми выпускникам техническими средствами при прохождении ГИА с учетом их индивидуальных особенностей;

4) обеспечение возможности беспрепятственного доступа выпускников в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий выпускников с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке ГИА оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;
- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения ГИА оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по их желанию государственный экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по их желанию государственный экзамен может проводиться в устной форме.

Выпускники или родители (законные представители) несовершеннолетних выпускников не позднее, чем за 3 месяца до начала ГИА, подают письменное заявление о необходимости создания для них специальных условий при проведении ГИА. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей.

При реализации ООП (ОПОП) высшего образования по письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом государственного аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи государственного экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на государственном экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем 20 минут;
- продолжительность выступления обучающегося при защите выпускной квалификационной работы / представлении научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации) - не более чем 15 минут.

**11. Методические материалы для обучающихся по подготовке и процедуре проведения ГИА (Приложение к программе ГИА).**

*Представляются в Приложении к программе ГИА.*

*Приложения к программе ГИА*

## **Методические материалы для обучающихся по подготовке и процедуре проведения ГИА**

*Приложения к программе ГИА*

## **Методические материалы для обучающихся по подготовке и процедуре проведения ГИА**

### ***Государственный экзамен:***

Образец содержания билета при сдаче государственного экзамена:

Билет № 1

1. Теоретический вопрос
2. Теоретический вопрос
3. Теоретический вопрос

### ***Выпускная квалификационная работа:***

Для руководства процессом подготовки и написания ВКР назначается научный руководитель.

Научный руководитель:

- оказывает помощь в выборе темы выпускной квалификационной работы;
- формирует задание на подготовку бакалаврской работы;
- оказывает помощь в разработке индивидуального графика работы на весь период выполнения выпускной квалификационной работы;
- помогает в составлении рабочего плана ВКР, подборе литературных источников и информации, необходимых для выполнения работы;
- проводит консультации, оказывает необходимую методическую помощь;
- проверяет выполнение работы и ее частей;
- оказывает помощь в подготовке презентации и доклада выпускной квалификационной работы для ее защиты.

После окончательного выбора темы обучающийся вместе с научным руководителем составляет план подготовки работы и получает от руководителя задание к выполнению выпускной квалификационной работы. В плане

намечаются конкретные мероприятия и поэтапные сроки выполнения отдельных частей работы. Составленный план является рабочим вариантом содержания **выпускной квалификационной работы с реферативным раскрытием его частей и разделов.**

После получения задания на подготовку выпускной квалификационной работы, обучающийся должен приступить к непосредственной работе над ней. Нужно помнить, что подготовка ВКР является научным исследованием, требующим определенного времени.

Контроль хода выполнения работ, предусмотренных заданием, осуществляется в процессе проведения индивидуальных консультаций. Научный руководитель регулярно заслушивает доклады о выполненных работах. Так же руководитель оказывает необходимую методическую помощь.

Научный руководитель проверяет качество работы и степень самостоятельности обучающегося при выполнении работы, его личный вклад в обоснование выводов и предложений, соблюдение графика выполнения выпускной квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа должна отвечать следующим требованиям:

- авторская самостоятельность;
- полнота исследования;
- внутренняя логическая связь, последовательность изложения;
- грамотное изложение на русском литературном языке;
- высокий теоретический уровень.

Работа оформляется в виде текста, выполненного с применением компьютерных технологий с приложениями, графиками, таблицами, формулами, чертежами, схемами и расчетами, списком использованной литературы.

Рекомендуемый объем бакалаврской работы - от 50 до 75 страниц печатного текста без приложений.

Обучающийся должен начать работу над темой с внимательного изучения современных научных разработок в тематической области проводимого исследования, установить степень проработанности темы, найти возможные различные точки зрения российских и зарубежных специалистов по изучаемым вопросам.

В последующем из таких фрагментов формируется конспект будущей работы, представляющий собой логическое и краткое изложение своими словами обработанного материала.

При изучении литературы необходимо выявить дискуссионные вопросы по изучаемой теме. При этом следует привести высказывания ряда авторов, стоящих на разных научных позициях, дать сравнительную, критическую оценку их точек зрения и представить собственное суждение по данному вопросу, обязательно его обосновать в работе. Оно может быть выражено в форме согласия с научными взглядами одного из авторов (или группы авторов) и аргументировано научными доводами, положениями. Собственное суждение может представлять и совершенно иную новую научную позицию выпускника,

имеющую веские теоретические доказательства и логические рассуждения из сравнительной оценки различных взглядов ученых. Изложение научных позиций, суждений по изучаемой теме других исследователей и формирование собственного взгляда свидетельствуют о глубине проработки теоретического материала, творческом подходе к разрабатываемой выпускной квалификационной работе и повышают ее качество и ценность.

Выпускная квалификационная работа должна содержать: титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список использованных источников, приложения.

Каждая глава имеет название в соответствии с темой исследования и подразделяется на соответствующие главы и пункты (параграфы и подпараграфы).

При разработке отдельных тем допускаются по согласованию с научным руководителем некоторые отступления от рекомендуемой структуры работы.

Рекомендуемая типовая структура	Кол-во страниц (не более)
Наименование разделов, глав, частей	
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	2
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)</b>	25
1.1. Определение, выявление предмета исследования.	5
Уточнение терминологии	
1.2. Обзор современного состояния научных разработок в области объекта и предмета исследования	10
1.3. Обзор методических разработок в проблемной области объекта и предмета исследования	10
<b>ГЛАВА 2. АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)</b>	30
2.1. Задачи исследования	5
2.2. Методы исследования	15
2.3 Организация исследования	10
<b>ГЛАВА 3. ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)</b>	25
3.1.Разработка методики воспитания физических качеств у лиц с нарушениями психического развития	10
3.2. Разработка плана мероприятий по реализации проекта	10
3.3. Оценка эффективности экспериментальной методики	5
<b>ГЛАВА 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)</b>	
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	3
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	2-3
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	без ограничений

Таким образом, типовая структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, четырех частей (глав): теоретической, аналитической и проектной, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем каждой части (главы), должен составлять примерно 20 - 30 страниц.

Общий объем выпускной квалификационной работы, должен быть не более 100 страниц.

**Титульный лист** – первый лист выпускной квалификационной работы заполняется по установленной форме.

**Содержание** включает в себя название глав и пунктов (параграфов и подпараграфов). Напротив названий указываются номера страниц, на которых эти названия размещены. Содержание должно быть сформировано в виде ссылок на страницы.

**Введение** содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена выпускная квалификационная работа. Во введении обосновывается и раскрывается актуальность темы выпускной квалификационной работы, определяются цель и основные задачи, теоретические и методологические основы, предмет, объект и гипотеза исследования, хронологические рамки и информационная база исследования.

Обоснование **актуальности** выбранной темы выпускной квалификационной работы – начальный этап любого исследования. При освещении актуальности нужно показать главное – суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность темы. Актуальность может быть определена как значимость, важность, приоритетность среди других тем и событий, злободневность.

Правильное раскрытие актуальности темы **выпускной квалификационной работы** свидетельствует об умении выпускника отделять главное от второстепенного, выяснить то, что известно в науке, практике и что пока неизвестно в предмете исследования.

От доказательства актуальности выбранной темы следует перейти к формулировке **цели исследования**, а также указать на **конкретные задачи**, которые предстоит решать в соответствии с этой целью. При постановке цели следует использовать термины: «проанализировать...», «обосновать...», «раскрыть...», «выявить...», «охарактеризовать...». Желание исследователя ответить на вопросы по объему и качеству новых знаний определяет цель исследования.

Сформулированная общая цель исследования составляет его стратегию, и потому требует постановки конкретных тактических задач. Задач должно быть три, при этом каждая должна соответствовать трем главам. В совокупности они образуют общую тактику реализации поставленной цели. Фактически основная часть **выпускной квалификационной работы** – последовательное и логическое решение поставленных во введении задач. Поэтому часто формулировки задач могут совпадать с названиями глав или параграфов основной части. Задачи указываются во введении в виде перечисления.

Далее формулируются **объект и предмет исследования**. Объект научного исследования – это выбранный элемент реальности, в сфере

физической культуры и спорта, который обладает очевидными границами, относительной автономностью существования от окружающей его среды. Объект порождает проблемную ситуацию и избирается для изучения. Предмет научного исследования – логическое описание объекта, избирательность которого определена предпочтениями исследователя в выборе точки мысленного обзора, аспекта, «реза» отдельных проявлений наблюдаемого сегмента реальности.

Объект и предмет исследования как категории научного процесса соотносятся между собой как общее и частное. В объекте выделяется та его часть, которая служит предметом исследования. Именно предмет исследования определяет тему выпускной квалификационной работы, которая обозначается на титульном листе как ее заглавие.

Объект исследования всегда шире, чем его предмет. Если объект - это область деятельности, то предмет – это изучаемый процесс в рамках объекта исследования. После этого необходимо показать методологическую, теоретическую, нормативную и эмпирическую основу ВКР, её новизну, сформулировать положения, выносимые на защиту.

Обязательным требованием к тексту введения является указание **методов**, которыми пользовался автор. Методы могут быть различными: как общенаучными, так и конкретно-научными, как аналитическими, так и дескриптивными (описательными).

Информационной базой исследования может служить общая статистическая информация; конкретный цифровой материал по отдельным регионам, городам, сферам деятельности, публикуемый в периодических изданиях, а также специальные данные (параметры конкретных субъектов управления, международных и отдельных спортивных организаций).

Хронологические рамки зависят от информационной базы исследования, доступности цифрового материала и основных задач квалификационной работы. Обучающемуся при работе над ВКР необходимо использовать информационную базу за последние 3 – 5 лет. Устаревшие статистические данные значительно снижают качество работы и степень адекватности сформулированных выводов современной ситуации в исследуемой сфере.

В заключительной части введения необходимо кратко сказать о структуре работы.

**Основная часть** должна содержать четыре главы (теоретическую, экспериментальную и 2 практические).

1. **Теоретическая глава**, включающая параграфы, в которых освещаются основные понятия, содержание и сущность процесса, явления с раскрытием различных научных и методологических точек зрения, позиций.

Первая глава служит основой для дальнейшего анализа и изучения. В ней рассматриваются сущность, содержание, принципы, основы методологии, классификация, организация исследуемого процесса, его составные части и элементы. Анализ отечественною и зарубежною научною и специальною литературы по исследуемой тематике. Рекомендуется рассмотреть краткую историю, родоначальников теории, принятые понятия и классификации,

степень проработанности проблемы за рубежом и в России, проанализировать конкретный материал по избранной теме.

В первой главе должны быть рассмотрены медико-биологические, психолого-педагогические и теоретико-методические аспекты в исследуемой сфере.

При освещении исследуемой проблемы не допускается переписывание содержания учебников, учебных пособий, монографий, Интернет-ресурсов без соответствующих ссылок на источник. Ссылки на источник указываются внизу каждой страницы.

Стиль изложения должен быть литературным и научным, недопустимо использование без особой необходимости (например, при цитировании) разговорных выражений, подмены профессиональных терминов их бытовыми аналогами. При описании тех или иных процессов, явлений не стоит прибегать к приемам художественной речи, злоупотреблять метафорами. Научный стиль изложения предполагает точность, ясность и краткость. Иногда стремление приблизиться к научному стилю выражается в излишне громоздком изложении положений работы, что чаще всего свидетельствует о неясности мысли, усложняет понимание того, что на самом деле хотел сказать автор и из достоинства работы превращается в ее недостаток.

Теоретическая глава должна включать не более 5 самостоятельных глав (разделов), которые при необходимости могут быть разделены на пункты.

2. Вторую главу текста обычно составляют цель и задачи описание методов и методик исследования, содержание исследовательской работы, полученные результаты, их интерпретация.

Практическая часть состоит из целей и задач собственно эмпирической части, предмета и объекта исследования параграфом, перечня использованных методик, обоснования их выбора, результатов исследования и их интерпретации. Если в работе использовались известные (распространенные) методики, их подробно описывать не надо. Если применялась малоизвестная методика, необходимо поместить ее в приложении. В любом случае должны быть ссылки на источники информации.

При описании выборки испытуемых необходимо указать количество испытуемых; состав по полу; возрастные параметры – средний возраст, возраст самого младшего, самого старшего; профессиональный состав и другие социально-демографические характеристики; личностные особенности испытуемых. Указывается также время проведения, база, основные этапы исследования.

Структура третьей главы состоит из описания программы исследования, содержащей методологические, методические и организационные предпосылки научного исследования: замысел планируемого исследования, его цели, задачи, характеристика выборки (контингент и число обследуемых, их психологические и социально-психологические характеристики, демографические и социальные данные), описание методов, применяемых методик сбора, обработки и анализа психологических данных, этапы и процедуры исследования.

В последующих разделах практической части должны быть последовательно и подробно изложен ход и содержание эмпирического исследования, дано описание результатов, в том числе результатов отрицательных.

3. В четвертой главе, посвященной разработке и описанию эксперимента, должна описываться программа эксперимента, излагаться его сущность, оцениваться точность и достоверность полученных данных. Необходимо сопоставление результатов с теоретическими данными, а также данными других исследований; отсутствие такого сопоставления должно быть объяснено.

Необходимо описать все исследуемые признаки, а также процедуру их обработки. Начинать целесообразно с анализа первичных статистических данных. Практический анализ также должен включать сведения об уровнях значимости, достоверности сходства и различий.

В работе должны быть представлены исходные данные, лучше в виде сводных таблиц. Наличие сводных таблиц результатов делает практический анализ и выводы по работе доказательными и обоснованными. Если таблицы громоздкие, их лучше дать в приложении. Туда же целесообразно поместить наиболее интересные или типичные протоколы или их копии, выдержки из протоколов, рисунки испытуемых и другие материалы. Нужно помнить, что и в таблицах и в тексте работы нельзя полностью указывать фамилии, имена испытуемых, их точное место работы, учебную группу и другие сведения,

которые могут указать на конкретного человека. Соблюдая этические нормы и принципы работы, необходимо кодировать испытуемых, например, указывая только порядковый номер или инициалы.

4. Результаты исследования (глава 4) необходимо интерпретировать, исходя из своей научной позиции (которая должна быть обозначена в теоретической части работы), а также используя знания, полученные в процессе изучения различных отраслей психологической науки.

Структура этой главы состоит из следующих элементов:

1. Описание полученных результатов, способы обработки первичных данных: обоснование выбора методов математической статистики, описание количественных и качественных характеристик фактического материала исследования, упорядочение, классификация, группировка полученных данных в соответствии с исследовательскими гипотезами (представляется в виде таблиц, графиков, диаграмм с их описанием и объяснением).
2. Интерпретация исследовательских данных и формулировка выводов: перевод полученных данных «с языка математики на язык педагогики», выявление связей и корреляций, проверка значимости и достоверности числовых характеристик, раскрытие значения полученных данных с точки зрения теории и практики, сопоставление их с уже имеющимися в психологии фактами.

Желательно, чтобы теоретическая и практическая части работы, а также их подразделы, были примерно соразмерны друг другу, как по структурному делению, так и по объему. Частым недостатком дипломной работы являются

непропорционально большая по объему теоретическая часть работы и практическая глава, едва ли содержащая десяток страниц. В конце практической части необходимо сформулировать основные выводы на основе предшествующего изложения. Разделы должны быть соединены друг с другом последовательностью текста, логикой изложения, между ними не должно быть смысловых разрывов.

Одним из самых сильных способов эмпирической проверки гипотез выступает эксперимент. Будучи наиболее надежным методом проверки гипотез, он в то же время предъявляет наиболее жесткие требования, как к самим гипотезам, так и к инструментарию исследования.

Формирующий эксперимент направлен на изучение психических явлений непосредственно в процессе активного формирования тех или иных психологических особенностей.

Формирующий эксперимент включает в себя:

- подготовку эксперимента (планирование, разработка методов и средств проведения и наблюдения за ходом эксперимента, разработка способов фиксации его результатов и т. д.);
- описание программы эксперимента, независимых, зависимых и промежуточных переменных, контрольной и экспериментальной групп;
- практическое осуществление эксперимента;
- представление результатов эксперимента, их описание и интерпретация;
- выявление зависимостей между переменными;
- подтверждение (не подтверждение) гипотезы.

Далее осуществляется разработка различных, наиболее оптимальных способов решения выделенной проблемы на основе применения психологических методов и технологий.

Схема эксперимента может быть следующей:

1. Измерение психологических качеств испытуемых по определенным уровням и критериям.
2. Реализация технологий воздействия на изучаемый объект в целях повышения уровня или развития отстающих качеств, либо их коррекции.
3. Вторичное измерение качеств объекта после осуществления психологического или социально-психологического воздействия.
4. Сравнение результатов первого и второго измерения.
5. Выводы об эффективности осуществляемых воздействий.

В экспериментальной части содержатся конкретные разработки содержания и методов совершенствования педагогической работы, методик проведения исследования, показываются пути решения поставленных проблем и задач, даются методические рекомендации по реализации полученных результатов в практику. Предлагаемые практические рекомендации должны быть адресными, т. е. предназначаться конкретным специалистам в исследованной практической области (педагогам, тренерам, воспитателям и т. д.).

Любое проведенное исследование заканчивается получением большого количества цифровых показателей. Первоначально необходимо определить, на основе, каких шкал было произведено оценивание.

Так, известно четыре вида измерительных шкал:

- номинальная шкала означает деление выборки по качественным характеристикам, не обладающими математическими свойствами;
- порядковая шкала позволяет приписать испытуемым ранги, в соответствии с тем номером, который он занимает в общем списке испытуемых по измеряемому качеству;

– интервальная шкала используется в тех случаях, когда интервалы между всеми последовательными величинами равны между собой;

– шкала отношений может быть использована для оценивания, когда определена нулевая отметка – точка отсчета для шкалы.

Дипломы, в которых статистическая обработка данных отсутствует, к защите не допускаются.

Далее рассмотрим краткую классификацию задач и методов их статистического решения (таблица).

Краткая классификация задач и методов их статистического решения

Задачи	Условия	Методы
1. Выявление различий в уровне исследуемого	a) 2 выборки испытуемых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Критерий Макнамары</li> <li>• Q критерий Розенбаума</li> <li>• U критерий Манна-Уитни</li> <li>• Угловое преобразование Фишера</li> </ul>
2. Оценка сдвига значений исследуемого	a) 2 замера на одной и той же выборке испытуемых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Т критерий Вилкоксона</li> <li>• G критерий знаков</li> <li>• Угловое преобразование Фишера</li> <li>• t-критерий Стьюдента</li> </ul>
3. Выявление различий в распределении признака	а) при сопоставлении эмпирического распределения с теоретическим  б) при сопоставлении двух эмпирических	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Критерий Пирсона</li> <li>• Критерий Колмогорова - Смирнова</li> <li>• t-критерий Стьюдента</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Критерий Пирсона</li> <li>• Критерий Колмогорова - Смирнова</li> <li>• Угловое преобразование Фишера</li> </ul>

4. Анализ изменений признака под влиянием контролируемых условий	а) под влиянием одного фактора	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S критерий Джонкира</li> <li>• L критерий тенденций Пейджа</li> <li>• Однофакторный дисперсионный анализ</li> <li>• Множественное сравнение независимых выборок</li> </ul>
	б) под влиянием двух факторов одновременно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двухфакторный дисперсионный анализ</li> </ul>

В конце каждой главы целесообразно сформулировать выводы по существу изложенного материала, в котором содержится выражение установленной закономерности между изучаемыми явлениями.

Обычно в конце каждого параграфа выводы начинаются оборотом: «Таким образом,...», а в конце каждой главы дипломной работы формулируется содержание самих выводов.

**Заключение** как самостоятельный раздел работы должно содержать краткий обзор основных аналитических выводов проведенного исследования и описание полученных результатов.

Следует отметить, что хорошо написанные введение и заключение дают четкое представление о качестве проведенного исследования, круге рассматриваемых вопросов, методах и результатах исследования.

В заключении должны быть представлены:

- общие выводы по результатам работы;
- оценка достоверности полученных результатов и сравнение с аналогичными результатами отечественных и зарубежных работ;
- предложения по использованию результатов работы, возможности внедрения разработанных предложений в практике.

Заключение включает в себя обобщения, общие выводы и, самое главное, конкретные предложения и рекомендации. В целом представленные в заключении выводы и результаты исследования должны последовательно отражать решение всех задач, поставленных автором во введении, что позволит оценить законченность и полноту проведенного исследования.

При изложении выводов обязательно указать авторскую роль в проведённом исследовании (что разработано, предложено автором, точки зрения, выводы, расчеты и т.д.).

Заключение носит форму синтеза полученных в процессе выполнения выпускной квалификационной работы результатов теоретического, аналитического и рекомендательно-методического характера. Как правило, это итоги исследования, содержащие элементы нового по отношению к исходному знанию и являющиеся предметом обсуждения при защите работы. В связи с

этим заключение должно отражать итоговые результаты исследования по теме выпускной квалификационной работы.

Текст заключения должен быть написан так, чтобы выводы соотносились с поставленными во введении целью и задачами исследования.

### **Общие требования к оформлению работы**

Оформление выпускной квалификационной работы должно быть единообразным и отвечать стандартным требованиям, предъявляемым при подготовке печатных работ.

Выпускная квалификационная работа, оформляется на компьютере, текст печатается на стандартной нелинованной белой бумаге формата А4 с одной стороны листа.

Заголовки глав, введение, заключение, список использованных источников, приложения располагаются в середине строки без точки в конце и пишутся прописными буквами в середине строки.

Заголовки пунктов (параграфов) печатаются с абзацного отступа строчными буквами с первой прописной буквы без точки в конце. Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Переносы в заголовках не допускаются.

Главы и пункты обозначаются арабскими цифрами, разделенными точками. Номер пункта (параграфа) включает номер главы и порядковый номер параграфа, например, 1.1, 1.2, 1.3 и т.д., выделять главы и разделы нельзя. Подпункты же можно выделять только полужирным шрифтом, а не курсивом. Каждая новая глава начинается с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, списку литературы, приложениям. Текст работы должен быть выровнен по ширине.

Изложение выпускной квалификационной работы должно быть логичным, четким, литературным, вестись в безличной форме (например, «мы предлагаем...» или «по нашему мнению...»).

Расстояние между заголовками и текстом должно быть 2 интервала.

Шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, межстрочный интервал - полуторный.

Поля: слева - 30 мм, сверху и снизу - по 20 мм, справа -10 мм.

Все страницы нумеруются, начиная с третьей страницы (титульный лист, и содержание не нумеруются, но считаются первой, второй страницей).

Цифру порядкового номера страницы ставят в середине нижнего поля страницы арабскими цифрами 11 размером кегля.

Текст делят на абзацы. Каждый абзац начинается с красной строки. Красная строка - отступ от левого края 125 мм.

Выпускная квалификационная работа должна быть переплетена.

**Оформление таблиц, рисунков, графиков иллюстраций** - рисунками считаются чертежи, схемы, формы документов, собственно рисунки, фотографии и т.п. Рисунки имеют сквозную нумерацию. Например, для главы 2 нумерация рисунков будет 2.4, 2.5. где «2» это номер главы, а «4» порядковый номер рисунка.

В тексте ВКР на каждый рисунок необходимо делать ссылку, например, «На рис.3.1 представлено...». Рисунки должны иметь названия. Названия, как и номера, располагаются под рисунком, выравнивание по центру. В необходимых случаях к рисунку дается пояснительный текст.

При построении графиков по осям координат вводятся соответствующие показатели, буквенные обозначения которых выносятся на концы координатных осей, фиксируемые стрелками. При необходимости вдоль координатных осей делаются поясняющие надписи.

Сравнивать показатели нужно при помощи таблиц, которые могут располагаться как в тексте, так и вынесены в раздел приложений. По всему тексту должны размещаться ссылки на таблицы, например, «В табл.3.4 приведены данные...». Таблицы размещаются сразу после текста, где указана ссылка и обязательное условие – сквозная нумерация таблиц. Сначала ставится номер раздела, а затем порядковый номер таблицы. Цифры разделяются точкой. Например, Таблица 3.4, где «3» – номер главы или раздела, а «4» – порядковый номер таблицы.

Наименование таблицы приводится сверху. Слово «Таблица» сокращать нельзя. Перед наименованием таблицы, отступив одну строку от предыдущего текста, по правому краю делается надпись: «Таблица 3.4». Далее на следующей строке по центру располагается наименование таблицы, ниже - сама таблица. Не рекомендуется перенос таблиц на другую страницу. Шрифт внутри таблицы может быть меньше 14-го. В случае если таблица занимает место по тексту, более полстраницы, ее рекомендуется перенести в приложения и далее по тексту делать ссылку на приложение.

Названия строк и столбцов в таблице начинаются с заглавной буквы, а в подзаголовках все буквы строчные. Точку можно ставить только в том случае, если есть сокращение. Также нельзя заголовки и подзаголовки строк (столбцов) разделять косыми линиями.

В таблицах следует указывать единицы измерения.

Допускается помещать таблицу вдоль длинной стороны листа.

**Оформление библиографических ссылок** - при использовании в работе материалов, заимствованных из литературных источников, цитировании различных авторов, необходимо делать соответствующие ссылки, а в конце работы помещать список использованной литературы.

После любого заимствования (в виде цитаты, рисунка, таблицы, формулы) в тексте работы делаются ссылки. Ссылки оформляются в виде сносок на той странице, где дается ссылка.

**Правила написания формул, символов** - формулы располагают отдельными строками в центре листа или внутри текстовых строк. В тексте рекомендуется помещать формулы короткие, простые, не имеющие самостоятельного значения и не пронумерованные. Наиболее важные формулы, а также длинные и громоздкие формулы, содержащие знаки суммирования, произведения, дифференцирования, интегрирования, располагают на отдельных строках.

Нумеровать следует наиболее важные формулы, на которые имеются ссылки в работе. Порядковые номера формул обозначают арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы.

Формулы и уравнения пишутся в отдельной строке, а между ними и текстом должны быть отступы как сверху, так и снизу.

**Правила оформления приложений** - выпускная квалификационная работа может иметь приложения, состав и содержание которых, определяется конкретно автором. Приложения, как правило, используют для объемного цифрового материала, который, будучи размещенным, в тексте, затруднил бы чтение и отвлек бы от основной линии научного исследования.

Приложения, это заключительная часть работы, которая имеет дополнительное, обычно справочное значение, но является необходимой для более полного освещения темы. В приложениях дается объемный статистический материал, рисунки, диаграммы, графики, которые могли бы в тексте работы занять достаточно места и отвлечь от сути исследования, на приложения делаются ссылки по тексту бакалаврской работы. В приложения переносят анкеты, таблицы, рисунки, которые в тексте работы занимают место более полстраницы. Кроме того, в приложении могут быть приведены расчетные материалы, формы документов, оперативная документация, различные методики и инструкции небольшого объема.

Приложения оформляют как продолжение ВКР. Каждое приложение следует начинать с нового листа с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение». Приложение должно иметь содержательный заголовок.

В приложении рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложении также можно включать иллюстрации, таблицы, выполненные на листах формата А3 (297x420 мм).

Приложения начинаются с нового листа А4, на котором по центру сверху написано «ПРИЛОЖЕНИЕ». Как видно, слово пишется исключительно заглавными буквами русского алфавита. Название самого приложения нужно обозначать арабскими цифрами.

При наличии в работе более одного приложения их следует пронумеровать. Нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжать общую нумерацию страниц основного текста. Связь основного текста с приложениями осуществляется через ссылки, которые употребляются со словом «смотри», оно обычно сокращается и заключается вместе с шифром в круглые скобки по форме.

Отражение приложения в оглавлении работы делается в виде самостоятельной рубрики с полным названием каждого приложения.

**Список литературы** - органическая часть любой научной работы. Список включает в себя цитируемые в данной работе, просмотренные произведения, архивный материал, имеющий отношение к теме.

Включаются все использованные при подготовке выпускной квалификационной работы, а не только те, на которые имеется ссылка в тексте работы.

Нормативные акты и иные источники необходимо располагать в следующей последовательности.

1. Нормативные правовые акты.

2. Официальные материалы (резолюции и рекомендации международных организаций и конференций, официальные доклады, официальные отчеты и др.).

3. Монографии, учебники, учебные пособия.

4. Научные статьи.

5. Сайты Интернета.

Списки разделов составляются в алфавитном порядке.

Для печатных изданий указываются Ф.И.О. автора, название работы, место издания, наименование издательства, год издания и количество страниц общего объема книги.

Нормативно-правовые акты размещаются в списке литературы по юридической силе:

- международные законодательные акты – по хронологии;

- Конституция РФ;

- кодексы – по алфавиту;

- законы РФ – по хронологии;

- указы Президента РФ – по хронологии;

- акты Правительства РФ – по хронологии;

- акты министерств и ведомств в последовательности – приказы, постановления, положения, инструкции министерства – по алфавиту, акты – по хронологии.

- Законы субъектов РФ;

- Решения иных государственных органов и органов местного самоуправления. Постановления пленумов Верховного Суда РФ и Высшего арбитражного суда РФ включаются в раздел судебной практики.

Пример оформления нормативно-правовых актов:

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ) // «Собрание законодательства РФ», 14.04.2014, N 15, ст. 1691.

За перечнем нормативно-правовых актов в списке литературы следует перечень специальной литературы и периодики. Список литературы составляют непосредственно по данным печатного издания или выписывают из каталогов и библиографических указателей полностью, без пропусков каких-либо элементов, сокращений заглавий и т.п. Например,

1. Жабина С.Г. Основы экономики, менеджмента и маркетинга в общественном питании / С.Г. Жабина. - М.: Академия, 2016. - 336 с.

2. Волков М.В. Современная экономика/ М.В. Волков, А.В. Сидоров. - СПб.: Питер, 2016. - 155 с.

Оформление электронных источников приводят следующим образом, например:

1. Рекомендации по оформлению списка литературы [Электронный ресурс] / Всероссийский банк учебных материалов; ред. Марфунин Р.М.- Режим доступа: <http://referatwork.ru> - свободный. (Дата обращения: 16.08.2015 г.).

2. Мирошниченко Д. Обзор рынка фитнес услуг [Электронный ресурс], - <https://www.openbusiness.ru/biz/business/obzor-rynka-fitnes-uslug/> - статья в интернете.

Равнозначные источники размещаются в списке литературы в алфавитном порядке. При этом издания на иностранных языках размещаются в конце списка после русскоязычных источников в порядке латинского алфавита.

**Презентацию необходимо подготовить для более наглядного представления своей работы.** Раздаточный материал представляется по желанию и служит для наглядного представления содержания доклада на защите. И презентация, и раздаточный материал - это иллюстративный материал, необходимый для успешной защиты. В нем отражаются в наглядной форме основные положения проведенного исследования. Содержание раздаточного материала определяется автором самостоятельно в соответствии с графическим материалом выпускной работы. Это графики, диаграммы, рисунки, небольшие таблицы удобные для восприятия.

Раздаточный материал должен быть скреплен, сброшюрован в стандартные папки формата А4 и размножен в количестве экземпляров, соответствующих числу членов комиссии, и раздан им перед защитой.

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS Power Point. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал.

На слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением.

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступать к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд. В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

Каждый слайд презентации необходимо пронумеровать. Номер страницы и указание темы и автора работы показывают в нижней части слайда. Презентация должна иметь титульный лист с указанием темы, Ф.И.О. исполнителя, Ф.И.О. научного руководителя.

**Форма титульного листа выпускной квалификационной работы бакалавра**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА**  
**(ГЦОЛИФК)»**

**ИНСТИТУТ ТУРИЗМА РЕКРЕАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИТНЕСА**

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

на тему:

**«ТЕМА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ,  
УТВЕРЖДЕННАЯ ПРИКАЗОМ»**

49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здравья (Адаптивная физическая культура)»

Исполнитель:

Студент \_\_\_\_ курса профиля  
«Адаптивное физическое воспитание»  
(очной/заочной) формы обучения

Фамилия Имя Отчество

Научный руководитель:

указать должность научного руководителя по кафедре,  
ученую степень и ученое звание  
Фамилия И.О.

Москва – 2020

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная и (или) заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма»  
(ГЦОЛИФК)*

Кафедра Теории и методики адаптивной физической культуры

Направление подготовки  
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Профиль подготовки  
*Адаптивное физическое воспитание*

Квалификация (степень) выпускника  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*очная, заочная и заочная сокращённая*

Москва – 2018

Утверждены на заседании ЭМС  
ИТРРиф ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рубцова Н.О.

Методические рекомендации по подготовке контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». – М., ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ. 2015- 51 с.

Рецензенты:

Щербинина Ю. Л. – к. п. н. доцент кафедры теории и методики ТиМ АФК

Методические рекомендации содержат задания и учебный материал по основным аспектам подготовки контрольных работ, рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ, а также требования и образцы их оформления.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>Методические указания по написанию контрольной работы .....</b>	<b>7</b>
<b>Методические указания по написанию курсовой и квалификационной работ.....</b>	<b>9</b>
<b>Структура курсовой работы.....</b>	<b>15</b>
<b>Структура выпускной квалификационной работы.....</b>	<b>17</b>
<b>Оформление курсовой и квалификационной работ.....</b>	<b>22</b>
<b>Защита курсовых и квалификационных работ.....</b>	<b>27</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>29</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Уровневая структура профессионального высшего образования предполагает подготовку в Университете: бакалавров по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (после четырех лет), магистров адаптивной физической культуры (после шести лет обучения), по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Каждый этап высшего образования заканчивается подготовкой квалификационной работы, которая отражает совокупность знаний в области профессиональной подготовки и защищается перед Государственной аттестационной комиссией на выпускных экзаменах в 8-м семестре. После окончания магистратуры представляется магистерская диссертация.

Квалификационная работа по окончании курса по направлению подготовки (8-й семестр) представляет собой научную (научно-методическую) работу, которая может включать в себя материалы и результаты курсовых работ по дисциплинам: физиологии, теории и методике физической культуры, теории и методике адаптивной физической культуры и дисциплинам профиля подготовки, защищенных в соответствии с учебным планом в 4-м, 6-м, и 8-м семестрах.

В настоящем пособии для свободного выбора студенту предлагаются темы по теории и методике адаптивной физической культуры для разных нозологических групп инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. При этом, направление тем контрольной, курсовой и квалификационной работ может совпадать, при переходе от одной формы работы к другой, их содержание обогащается дополнительными исследованиями, углубленной разработкой отдельных разделов и тем.

Для эффективной и целенаправленной организации научно-исследовательской работы студента, формирования системы профессиональных знаний и

своевременного представления квалификационной работы предлагается следующая последовательность ее выполнения, начиная с первого курса:

- 2-й и 3-й семестры - контрольные работы по дисциплинам специальности (специальная психология, специальная педагогика, теория и организация адаптивной физической культуры) в процессе выполнения которых студент выбирает направление и объект будущего исследования для курсовой работы, выбор темы подкрепляется на занятиях по ТФСД в школах-интернатах специального профиля, специальных (коррекционных) школах, реабилитационных центрах, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубах, профильных стационарах, санаториях и других лечебных и образовательных учреждениях для инвалидов;
- 4-й, 5-й семестры — выбор и утверждение темы курсовой работы по дисциплинам профиля (технологии АФВ лиц с нарушениями психического развития, технологии АФВ лиц с ПОДА и тд.) является самым ответственным моментом, определяющим всю дальнейшую научно-исследовательскую работу студента до окончания обучения в бакалавриате. Желательно, чтобы выбранное направление было связано с тематикой двух других курсовых работ - по физиологии и ТФК. Это этап сбора и анализа источников литературы, составления плана курсовой работы, выбор методов исследования; помочь научного руководителя (на первом этапе) заключается в том, чтобы сориентировать студента в выборе темы и определении путей решения задач исследования;
- 4-й и 5-й семестры — выполнение курсовых работ по физиологии и ТФК, в которых студент познает закономерности физиологических процессов и основы теории и методики физической культуры, - как базовой дисциплины по отношению к АФК; — при выполнении этих работ возможны поисковые экспериментальные исследования;
- 6-й семестр — курсовая работа по теории и методике АФК, строится на углубленном изучении объекта и предмета исследования (теоретическом,

эмпирическом, экспериментальном) с использованием знаний физиологии, специальной психологии, специальной педагогики и теории и методики физической культуры;

— 8-й семестр — квалификационная работа по АФК, включающая тематику всех трех курсовых работ, представляет законченный труд, отражающий уровень профессиональной подготовки бакалавра по адаптивной физической культуре; выполнена на основе глубокого, всестороннего анализа и обобщения литературных источников, изучения передового опыта, проведения экспериментальных исследований; квалификационная работа по сути своей интегративна, раскрывает определенные аспекты будущей профессиональной деятельности и ориентирована на оценку достижения не только курсовых, цикловых, но и общих квалификационных требований к выпускнику. Подготовка выпускной квалификационной работы должна завершаться аprobацией, проводимой кафедрой специализации не позднее, чем за 2 месяца до защиты. Предусмотрена обязательная защита выпускной квалификационной работы в процессе итоговой государственной аттестации.

Для студентов, продолживших обучение в магистратуре, диссертация на соискание ученой степени магистра (9-й семестр) может являться логическим продолжением работы бакалавр или специалиста, но может быть и не связана с ними, в частности, для тех студентов, которые поступили в магистратуру, имея другое профильное высшее образование.

Такая последовательность, предлагаемая при подготовке выпускной квалификационной работы, имеет определенные преимущества:

1. Обеспечивает опережающий характер планирования - сначала идет выбор, подготовка реферата, включающего актуальность, цель, задачи исследования, теоретическую новизну и практическую значимость работы, позволяющие осмыслить содержание будущего исследования студентом и анализ уровня его понимания проблемы и степени готовности к работе над избранной темой научным руководителем, затем - осознанная реализация. В этой ситуации есть время

на обдумывание, согласование, уточнение или принятие решения об изменении темы.

2. Создает предпосылки для непрерывности научно-исследовательской работы студента (с 2-го по 9-й семестры).

3. Помогает реализовать преемственность знаний от курса к курсу внутри дисциплины профиля (АФВ, АДР, и т.д.) и постепенное усложнение содержания и требований (контрольная - курсовая - квалификационная работа).

4. Создает условия для формирования междисциплинарных связей в рамках одной темы (с физиологией, ТФК, с специальной педагогикой, специальной психологией и т. д.).

Изложенное выше, не является догмой. Возможны другие подходы. Студент может выбрать темы трех курсовых работ, не связанные между собой общей идеей (темой, направлением), правда такой подход усложнит возможность обобщения полученного материала и сократит время на подготовку квалификационной работы.

Кроме того, студент, работая над курсовой работой по АФК, может использовать знания из области не только физиологии и ТФК, но и психологии, анатомии, биомеханики и др. наук. В этом случае содержание квалификационной работы дополнительно обогатится знаниями, необходимыми для профессиональной подготовки бакалавра.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учетом своих интересов, возможностей. Контрольная работа представляет собой анализ источников литературы, программу реабилитационных мероприятий и ее анализ или письменный ответ на вопрос по теме материала лекций.

Контрольная работа может быть представлена в виде перевода с иностранного языка текста по проблемам адаптивной физической культуры в объеме не менее пяти страниц машинописного текста.

2. После выбора темы необходимо подобрать литературные источники и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета кафедры, консультацией преподавателя. Литература по теме должна быть подобрана и оформлена в виде библиографии по разделам: статьи, учебные пособия, лекции и т.д. Наиболее соответствующие теме разделы должны быть законспектированы. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, оформление плана курсовой работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. Необходимо сразу указывать в скобках автора, год издания и, возможно, краткое название источника. Это в значительной мере облегчит в дальнейшем подготовку работы. После ознакомления с литературой составляется общий план контрольной работы.

2. План должен включать три основных раздела:
  - введение, в котором излагается обоснование темы и ее актуальность (1-2 с);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками (6-8 с);
  - выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы (1-2 с). Введение и заключение тесно связываются с основным содержанием контрольной работы.
4. Весь материал по теме излагается по указанному плану, в котором раскрываются те или иные вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы и отражаться в оглавлении.
  5. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Положительно оценивается иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание контрольной работы необходимо раскрыть в собственном изложении, литературным языком, оно должно быть обоснованным и убедительным.
  6. В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии автора, инициалов, года издания упомянутого источника.
  7. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Титульный лист контрольной работы должен быть правильно оформлен (приложение 1).
  8. В конце контрольной работы размещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издания, год издания. Например: Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф. и др. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов //СПб, 2003. Ссылки на

журнальные статьи даются с полным их названием.

9. Контрольная работа защищается студентом на занятиях с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает зачет (оценка не дифференцирована).

При отрицательной оценке работа возвращается для устранения недостатков.

Исправленная контрольная работа представляется на повторную проверку.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ И КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТ**

Курсовая работа по профилю подготовки отличается от контрольной работы не только объемом, но и глубиной изучаемых вопросов. В ней студент проявляет способность творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики.

Курсовые и квалификационные работы по своему содержанию могут быть:

Теоретическими (реферативными), выполненными на основе анализа и обобщения литературных данных по выбранной теме.

Эмпирическими, выполненными на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области адаптивной физической культуры.

Экспериментальными, построенными на постановке и проведении эксперимента в области адаптивной физической культуры.

Конструкторскими, связанными с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, измерительных приборов и т.п.

Независимо от типа каждая курсовая и квалификационная работа содержит анализ литературных источников по выбранной теме.

Выпускная квалификационная работа, как правило, носит экспериментальный характер, в отдельных случаях она может быть результатом теоретического исследования.

Тема выбирается в 4-м семестре. План работы, обзор литературных источников, список литературы и перечень методов исследования по теме представляются в конце 4-го семестра. Этот материал и будет представлять собой курсовую работу за 2 курс.

В 5-6-м семестрах планируется и осуществляется экспериментальная часть работы: подбираются опытные и контрольные группы, составляется экспериментальная программа, подбираются и проверяются методы исследования, может быть проведен констатирующий эксперимент, педагогические наблюдения, анкетирование и т.п. Студент представляет материалы, промежуточные данные, полученные в ходе эксперимента. К концу 8-го семестра необходимо проанализировать, обобщить и письменно изложить результаты исследования. До начала сессии 8-го семестра правильно оформить курсовую работу и сдать на проверку. Этот материал представляет собой курсовую работу за 3 курс.

В 7-м семестре студент должен обработать и проанализировать результаты эксперимента, подготовить выводы и практические рекомендации, завершить предварительное оформление квалификационной работы.

В начале 8-го семестра необходимо подготовить презентацию работы и пройти аprobацию на заседании кафедры специализации. Аprobация может проводиться в присутствии преподавателей смежных кафедр – физиологии, теории и методики физической культуры и т.д.

Студенты, не имеющие оценки за курсовую работу, не допускаются к итоговому экзамену по специализации.

Студенту предоставляется право самостоятельного выбора темы вплоть до предложения своего варианта с необходимым обоснованием целесообразности его разработки. В этом случае название темы согласовывается с руководителем и утверждается на заседании кафедры. При подготовке курсовой и квалификационной работы каждому студенту назначаются руководитель и, если необходимо, консультанты.

## **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ КУРСОВОЙ И КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Независимо от времени, отведенного учебным планом на курсовую и квалификационную работу, процесс их подготовки проходит несколько этапов.

**Первый этап** - выбор и утверждение темы научно-исследовательской работы. Этап включает предварительное изучение основных источников литературы по теме, что позволяет обосновать ее и сформулировать в первом варианте задачи исследования. Как правило, в ходе работы задачи конкретизируются и приобретают более точную формулировку.

Студенту предоставляется право самостоятельного выбора темы вплоть до предложения своего варианта с необходимым обоснованием целесообразности его разработки. В этом случае название темы согласовывается с руководителем и утверждается на заседании кафедры. При подготовке курсовой и квалификационной работы каждому студенту назначаются руководитель и, если необходимо, консультанты.

Для того чтобы выбор темы оказался верным, необходимо:

1. Выбирать ее в сфере своей учебной и педагогической деятельности; учитывать личные интересы, способности и уровень теоретической подготовки.
2. В связи с тем, что студент за время обучения в Университете выполняет 4 курсовые работы: по физиологии (4-й семестр) и дисциплинам профиля (5-й и 6-й семестр), целесообразно выбирать темы, связанные одной общей идеей (проблемой). Например, выбрав тему по профилю "Особенности

- психофизического развития детей дошкольного возраста со зрительной патологией" на 2-м курсе. На 3-м можно выбрать тему "Методика коррекции психомоторных особенностей детей дошкольного возраста с нарушениями зрения". По физиологии "Влияние двигательной активности на динамику физиологических показателей детей дошкольного возраста".
3. Желательно стремиться не к обширности поставленных вопросов, а к тщательной их разработке. Чрезмерно широкая тема и большое количество поставленных задач не позволяют изучить ее глубоко, а большой по объему накопленный материал студент не в состоянии проанализировать и обобщить. Тема должна иметь очерченные границы, конкретизируемые задачами исследования.
  4. Изменять тему можно только по согласованию с руководителем.

**Второй этап** включает два аспекта: организационный - разработку календарного плана подготовки курсовой и квалификационной работы и научно-методический, связанный с практическим выполнением разделов научного исследования. Календарный план (приложение 2) согласовывается с научным руководителем.

На втором этапе осуществляется также методическая и организационная подготовка исследования. Выбираются и осваиваются методы исследования, готовится измерительная аппаратура, определяется категория обследуемых, их возраст, комплектуются опытная и контрольная группы, намечается время проведения эксперимента, разрабатываются формы протоколов наблюдений, анкеты и т.п.

В процессе написания курсовой работы для решения поставленных задач студент может использовать следующие **методы исследования**:

- Анализ литературных источников;
- Анализ медицинских карт, индивидуальных карт психофизического развития ребенка и других документальных материалов;

- Анкетирование;
- Методы исследования (методы педагогического обследования):
  1. Хронометрирование, хронографирование;
  2. Педагогические наблюдения;
  3. Тестирование (контрольные измерения);
  4. Регистрация техники физических упражнений: кино-, фото-, видеосъемка, тензометрия, и др.
- Педагогический эксперимент;
- Обобщение опыта педагогов-новаторов в области адаптивной физической культуры.

Материалы, содержащие результаты измерений, должны быть обработаны методами математической статистики.

На этом этапе продолжается изучение и рефериование литературных источников.

**Третий этап** — сбор и обобщение материала. В работе реферативного типа студент углубленно анализирует, обобщает данные литературных источников, проводит сравнительный анализ результатов исследований разных авторов, выявляет основные аспекты изучаемой проблемы и т.д. В экспериментальной работе проводятся педагогические наблюдения, анкетирование, тестирование, эксперимент. Полученные данные систематизируются, обсуждаются, делается предварительный анализ.

На этом этапе идет подготовка докладов по теме научно-исследовательской работы на студенческие научные конференции различных, уровней.

**Четвертый этап** - завершающий - написание, редактирование и оформление текста работы. На этом этапе окончательно формулируются выводы, практические рекомендации, готовятся иллюстрации и доклад для защиты.

В работе обязательно должен быть раздел обсуждения результатов собственных исследований. В нем студент интерпретирует полученные результаты, сравнивает их

с имеющимися в литературе, анализирует динамику изучаемого объекта, объясняет взаимосвязь с другими явлениями.

В процессе выполнения научно-исследовательской работы студенту необходимо не реже одного раза в месяц информировать научного руководителя о ходе выполнения работы и получать необходимые консультации.

Курсовая работа по специализации сдается на проверку в напечатанном виде. Выпускная квалификационная работа печатается и переплетается.

На курсовую работу необходимо получить отзыв от научного руководителя. На квалификационную работу - получить отзывы от научного руководителя и рецензента, подготовить аннотацию на русском и английском языке.

Продолжительность этапов и требования к промежуточным отчетам по научно-исследовательской работе устанавливаются научным руководителем и указываются в календарном плане.

### **Сроки выполнения научно-исследовательской работы (курсовой и квалификационной):**

3-й семестр — выбор и утверждение темы работы, изучение литературных источников, формулирование в первом варианте задач исследования, составление плана курсовой работы. В экспериментальных работах осуществляется разработка методики и организации исследования.

4-й и 5-й, 6-й семестры — сбор и обобщение материала. На этом этапе студент углубленно изучает, анализирует и обобщает данные литературных источников. В экспериментальных работах главной задачей этапа является проведение педагогических наблюдений, эксперимента.

5-й семестр (до начала зачетно-экзаменационной сессии) — систематизирование, обсуждение и формулирование выводов.

7-й семестр — написание, редактирование, подготовка иллюстративного материала и оформление работы. Подготовка доклада и апробация квалификационной работы по специализации на заседании кафедры..

8-й семестр — подготовка и защита выпускной квалификационной работы перед Государственной аттестационной комиссией.

# **СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

## **Реферативная курсовая работа**

Курсовая работа реферативного типа строится на основе анализа имеющихся источников литературы по выбранной теме (учебников, учебных пособий, монографий, авторефераторов диссертаций, журнальных статей, сборников научных трудов, материалов научных конференций и т.п.).

Главное требование к работе — ее содержательность, глубокие знания литературы, логичность и последовательность изложения, самостоятельность анализа и суждений, а также внешнее оформление. Работа реферативного типа имеет титульный лист, оглавление (содержание), введение, текст, написанный по главам, выводы, список использованной литературы.

Во введении отражаются актуальность темы, мотивация ее выбора и задачи исследования. Анализ источников литературы выступает как самостоятельный метод исследования. Изучаются материалы основной и смежных дисциплин, относящиеся к теме. Так как анализ литературы составляет основное содержание реферата, то нет необходимости давать специальную главу ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ. В соответствии с задачами исследования весь собранный материал систематизируется и подразделяется на главы (и параграфы, если есть необходимость), каждая из которых имеет свое название. Например, реферативная курсовая работа по теме "Психомоторное развитие детей с ДЦП" может иметь следующее оглавление и приблизительный объем:

### **ВВЕДЕНИЕ (2-3 с.)**

**ГЛАВА 1. Понятие, причины и ранняя диагностика детских церебральных параличей (3-5 с.)**

**1.1.Этиология и патогенез детского церебрального паралича.**

**1.2.Психофизические особенности развития детей с ДЦП.**

1.3. Существующие методики реабилитации детей с ДЦП

1.4. Психолого-педагогическая помощь в реабилитации детей с ДЦП.

ГЛАВА 2. Влияние двигательных нарушений на развитие детей с ДЦП. (10-12с)

2.1. Влияние двигательных нарушений на физическое развитие детей с ДЦП.

2.2. Влияние двигательных нарушений на развитие познавательной деятельности при ДЦП

2.3.. Влияние двигательных нарушений на педагогические особенности детей с ДЦП.

ГЛАВА 3. Методика адаптивного физического воспитания как метод коррекции особенностей развития при детском церебральном параличе.(8-10 с.)

3.1. Метод сенсомоторной коррекции.

3.2. Методика развития физических качеств.

3.3. Подвижные игры для детей с ДЦП.

ВЫВОДЫ(1-2с.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ( 12-15 источников)

## **Экспериментальная курсовая работа**

Принцип составления оглавления в экспериментальной работе такой же, как и в реферативной, но структура работы имеет отличия. Например, экспериментальная работа по теме "Коррекция психомоторных особенностей у детей с нарушениями психического развития" может иметь следующее оглавление:

**ВВЕДЕНИЕ** (Актуальность, объект, предмет, цель исследования).

ГЛАВА 1. Клинико-этиологические особенности детей с нарушениями психического развития

1.1. Этиология и патогенез нарушений развития умственно отсталых детей.

1.2. Психолого-педагогические особенности детей с нарушением психического развития

1.3. Особенности развития психомоторики умственно отсталых.

## ГЛАВА 2. Организация и методы

исследования

2.1.Задачи исследования

2.2.Методы исследования.

2.3. Организация исследования.( место проведения исследования, контингент опытной и контрольной группы, основной диагноз и сопутствующие заболевания и т.д.)

## ГЛАВА 3. Психомоторные нарушения умственно отсталых.

(по данным педагогических наблюдений)

3.1.Содержание занятий по двигательной коррекции

3.2.Приемы коррекции двигательных нарушений

3.3.Обсуждение результатов педагогического наблюдения.

## ВЫВОДЫ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## **СТРУКТУРА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Как уже говорилось ранее, квалификационная работа может являться продолжением темы курсовой работы по АФК, включать фрагменты курсовой работы по ТФК и физиологии. Однако, вполне допускается вариант и выбора темы работы, не связанной с тематикой предыдущих исследований.

В таком случае квалификационная работа может иметь следующую структуру:

### **Глава 1. Обзор литературы**

- 1.1 Общие сведения и классификация детских церебральных параличей
- 1.2 Этиологические факторы, факторы риска
- 1.3 Двигательные нарушения при ДЦП
- 1.4 Современные методики абилитации ДЦП средствами АФК
  - 1.4.1 Различные методики занятий АФВ при ДЦП легкой степени тяжести
  - 1.5 Использование подвижных и спортивных игр при занятиях АФВ

### **Глава 2. Организация и методы исследования**

- 2.1 Цель исследования
- 2.2 Задачи исследования
- 2.3 Организация исследования
- 2.4 Методы исследования
- 2.5 Описание методов

### **Глава 3. Содержание методики начального обучения игры в баскетбол на колясках**

- 3.1 Анализ результатов констатирующего эксперимента
- 3.2 Методика начального обучения игре в баскетбол на колясках детей с ДЦП

### **Глава 4. Анализ динамики результатов исследования**

### **Выводы**

Практические рекомендации

Список литературы

Приложения

Приложение 1. Описание использованных в методике подвижных игр и эстафет

Приложение 2. Описание упражнений, входящих в дыхательную гимнастику  
Стрельниковой

В первом разделе «Введение». Отражается актуальность темы исследования, формулируется гипотеза, предмет и объект исследования. Например:

#### Актуальность исследования

В настоящее время 10% населения Земли, т.е. более 500 миллионов человек, имеют те или иные ограничения в повседневной жизнедеятельности связанные с физическими, психическими или сенсорными дефектами. Несмотря на значительный прогресс медицины и развитие цивилизации, число инвалидов постоянно растет [8].

Каждая четвертая семья сталкивается, так или иначе, с проблемой инвалидности. Эти цифры красноречиво говорят о масштабности проблемы и, помимо её всеобщего характера, свидетельствуют о широком распространении этого явления в любой стране, особенно в странах с большой численностью населения [8].

Практика физкультурно-спортивной работы среди инвалидов свидетельствует о высокой эффективности адаптивной физической культуры в реализации задач комплексной реабилитации и социальной адаптации инвалидов. И поэтому необходимо расширить масштаб физкультурно-спортивной работы с инвалидами, чтобы каждый инвалид имел возможность заниматься адаптивной физической культурой и спортом [8,26].

Характерная особенность современного этапа развития спортивных игр состоит во всевозрастающей их популярности, в превращении в самый массовый вид физкультурно-спортивной деятельности и самую распространенную форму досуга, доступную без исключения каждому. Причина такого прогресса очевидна. Это органически присущий всякой спортивной игре потенциал непрерывного совершенствования, суть которого составляет конфликт двух противоборствующих сторон. В этих условиях поиск новых и все более совершенных путей к достижению успеха становится повседневной нормой для каждого участника игры – преподавателя, занимающегося [9].

В связи с этим, необходимо изучение возможностей использования баскетбола, как хорошо организационного и демократичного игрового двигательного действия, не требующего значительной адаптации к особенностям контингента и специфического оборудования для инвалидов на площадке. Это и определяет эффективность использования игры в баскетбол в качестве эффективного средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов. Однако в изученной нами литературе не было представлено научно обоснованной методики обучения игре в баскетбол на колясках детей-инвалидов, что и обусловило актуальность нашего исследования.

Объект исследования: дети-инвалиды с ДЦП в возрасте 10-12 лет с диагнозом ДЦП в форме спастической диплегии с преимущественным поражением нижних конечностей легкой степени тяжести.

Предмет исследования: влияние занятий баскетболом на колясках на физическое развитие и психомоторную деятельность детей с ДЦП.

Гипотеза исследования: предполагалось, что игра в баскетбол на колясках является средством повышения физического развития, двигательной активности детей с диагнозом ДЦП, и как следствие создает условия для реабилитации и социальной адаптации этой категории инвалидов в обществе.

Главы работы должны иметь название, обусловленное ее содержанием, а в скобках указывается: обзор литературы, результаты исследования. Если в работе стоит несколько исследовательских задач, то главы (или параграфы) результатов собственных исследований имеют соответствующие названия.

В I главе, раскрывающей обзор литературы, анализируются источники, касающиеся выбранной темы. Важно показать современные представления о состоянии вопроса. Студент должен проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. Каждый раз, когда используются чужие факты, мысли, суждения, необходимо делать ссылки на авторов и год издания источника. Из работы должно быть ясно, где студент заимствует положения авторов, а где высказывает собственные суждения.

Заканчивается обзор литературы заключением, которое не выделяется заглавием в тексте и, в котором обобщаются основные результаты анализа состояния вопроса по литературным источникам. Объем главы - 10-15 страниц.

Во II главе формулируются задачи, указываются методы и организация исследования.

Если в работе использовались широко известные методы и методические приемы, следует сделать ссылку на источник, где они подробно описаны. Модифицированные и оригинальные методы детально описываются в работе. Затем подробно описывается организация исследования (контингент и количество испытуемых, их характеристика - возраст, пол, группа инвалидности, особенности патологических изменений, двигательные возможности, состояние остаточного здоровья и т.п.), продолжительность этапов исследования, время, место и условия проведения педагогического эксперимента. Здесь также указываются методы математической

статистики, применяемые при обработке цифрового экспериментального материала. Объем главы - 3-7 страницы.

В III главе, посвященной результатам исследований и их обсуждению, приводится экспериментальный материал. Его целесообразнее представлять в логической последовательности в отдельных параграфах. В этой главе студент анализируя результаты исследования отвечает на поставленные задачи.

Результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые могут выполняться в приложение, в тексте автор оперирует лишь средними показателями, полученными в результате статистической обработки цифрового материала. Статистические данные помещаются в таблицы, изображаются в виде графиков, рисунков, схем, диаграмм.

После описания полученного материала следуют его анализ и обсуждение (сопоставление с данными других исследований), высказывается собственное суждение по существу полученных результатов. Ориентировочный объем главы в квалификационной работе - 15-20 с. и более.

После обсуждения результатов следуют выводы, которые отвечают на поставленные в работе задачи. Выводы должны быть краткими, конкретными и вытекать из результатов фактического материала исследования, иметь отражение основных данных исследования в своем содержании. Не следует оформлять выводы в виде лозунгов и теоретических размышлений, именно содержание и анализ фактического материала отражает умение студента проводить научный поиск и интерпретацию полученных результатов.

Список использованной литературы составляется согласно правилам, изложенным в следующем параграфе.

В приложения включаются различного рода карты обследования, протоколы педагогических наблюдений, образцы анкет, развернутые методики, использованные автором и т.п.

## **ОФОРМЛЕНИЕ КУРСОВОЙ И КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Курсовая и квалификационная работы сдаются в сброшюрованном виде. Текст набирается на компьютере. Нумерация страниц проставляется в правом верхнем углу. Объем курсовой работы составляет 25-30 страниц, квалификационной работы — 40-50 страниц и более. Полностью оформленная курсовая (квалификационная) работа должна иметь: титульный лист, оглавление (с указанием страниц каждого раздела), литературный текст, табличный материал, рисунки, выводы, список использованной литературы, приложения, подпись студента и дату сдачи работы.

Данные, указанные на титульном листе, должны быть расположены в определенном порядке (приложение 3,4).

Все страницы работы, включая иллюстрации и приложения, нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы без пропусков и повторений.

### **Термины и словосочетания**

1. Употребление единообразных терминов должно выдерживаться на протяжении всей работы. Не следует в одном случае писать двигательные качества, а в другом - моторные качества, хотя известно, что эти понятия тождественны.
2. Изложение результатов личных исследований не рекомендуется вести от собственного имени, (я утверждаю, мною открыто и т.п.).
3. Не стоит злоупотреблять вводными словосочетаниями в начале фразы: следует подчеркнуть, необходимо заметить, представляет интерес и др.
4. Не следует часто употреблять одинаковые слова, словосочетания и обороты, дважды в одной форме использовать слова одного корня (школа, школьники, школьная программа, показатели, показывает и др.). Однокоренные слова можно заменить или перестроить предложение.
5. Если в работе используются мало известные термины или специальная терминология (например медицинская) необходимо разместить в начале работы список используемых терминов.

6. Допускается использование общепринятых сокращений (например ДЦП). Но подобные сокращение должны быть расшифрованы при первом применении в работе и не употребляться в названии таблиц и графиков. Не допускается также применение сокращенного названия или аббревиатуры названий методов исследования в таблицах (за исключением общепринятых (например - ЖЕЛ)).

### **Ссылки на авторов.**

1. После ссылки на источник литературы или после переложения чужих мыслей необходимо в скобках указать фамилию автора, инициалы, год издания источника (Например: Федоров Л.П., 2006).
2. Если перечисляются несколько источников, то они идут в хронологическом порядке (Например: Байкина Н.Г., 1990; Сермеев Б.В., 1991).
3. В тех случаях, когда ссылка требует упоминания фамилии в тексте изложения, год публикации дается сразу после фамилии автора в скобках. Например: В.И. Кабанов (2008) утверждает, что...

### **Цитаты.**

Цитирование должно проводиться точно, с соблюдением всех особенностей подлинника, вплоть до знаков препинания. В тексте цитата заключается в кавычки и сопровождается ссылкой, в которой указываются инициалы, фамилия автора и полное библиографическое описание источника.

Однако, не следует злоупотреблять цитатами в исследовательской работе и использовать их в исключительных случаях.

### **Сокращения.**

1. Допускаются следующие сокращения слов: т.е.; и т.д.; и т.п.; и др.; и пр.
2. Недопустимо сокращать слова: так как, так называемый, таким образом,

потому что, так что, и т.п.

3. Нельзя сокращать слова путем произвольного сокращения слов. Например: специальная подготовка — спец. подготовка.
4. В обыденной речи часто употребляются такие сокращенные понятия, как ПСМ, АД, ЧСС, ОФП, ППФП и др.

В тексте работы при первоначальном употреблении подобного термина пишется полное его название, а в скобках — сокращенное. Например: частота сердечных сокращений (ЧСС). В последующем тексте можно пользоваться сокращенным названием.

5. Ссылки на предыдущие страницы текста пишутся сокращенно, в скобках. Например: ... (С. 8).

### **Таблицы, рисунки, графики.**

При использовании табличного и иллюстративного материала необходимо придерживаться следующих правил:

1. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово Таблица (сокращать нельзя) и порядковая цифра (без знака N) пишутся в правом верхнем углу над заголовком таблицы. Затем идет заголовок и ниже таблица.
2. Иллюстрации любого содержания и графического исполнения называются рисунками. Они могут быть в виде графиков, схем, диаграмм, фотографий. Рисунки имеют отдельную нумерацию. Подпись к рисунку делается внизу. Например: Рис. 3. Изменение скорости бега на 30 м в начале и в конце эксперимента.
3. При выполнении графиков рекомендуется следующий порядок в выделении его деталей:
  - а) название (подпись), кривые, название кривых (надписи), шкалы (числовые значения), название шкал, условные обозначения;
  - б) один график не должен содержать более четырех кривых;

в) надписи на осях располагаются: для вертикальной — слева, для горизонтальной — внизу, для обеих — в конце осей.

4. Если табличный или иллюстративный материал заимствован из источников литературы, то в конце подписи в скобках пишется ссылка на автора. Например: Рис. 1. Неравномерность возрастного развития быстрого бега (по В. К. Бальсевичу, 2003).

### **Правила составления выводов**

Завершается курсовая или квалификационная работа формулированием выводов, вытекающих из фактического материала исследования.

1. Выводы дают ответ на задачи, поставленные в работе.
2. Они должны быть обобщающими, краткими и конкретными. В них не цитируют выдержки из текста работы.
3. Каждый вывод обозначается соответствующим номером. В оглавлении раздел «Выводы» не нумеруется.

### **Список используемой литературы**

Список помещается в конце работы на отдельной странице.

1. Каждый источник литературы, на который сделана ссылка или положение которого цитировалось, представляется в списке литературы с полным библиографическим описанием. В список не помещают работы, которые не упоминались в тексте.

2. Список составляется в алфавитном порядке.
3. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания:
  - порядковый номер арабскими цифрами;
  - фамилия автора, инициалы (фамилии нескольких авторов записываются так, как они перечисляются в публикации);
  - полное название книги;

- номер тома арабскими цифрами;
- порядковый номер издания (для журналов);
- место издания (сокращение названия городов принято **только** для Москвы - М., Ленинграда - Л. или Санкт-Петербурга - СПб.);
- год издания;
- номера страниц, на которые ссылается автор, особенно, при цитировании.

При ссылках на журнальные статьи указываются фамилия автора, инициалы, название статьи, название журнала без кавычек, год издания, номер журнала, страницы.

### **Примеры:**

#### **КНИГИ**

Розенблюм А.С, Цирульников Е.М. Новые методы диагностики нарушений слуха. — СПб, 1993. — 53с.

#### **УЧЕБНИКИ**

Социальная философия: Учебник для гуманитарно-социальных специальностей высших учебных заведений. — Волгоград. 2009. — 351с.

#### **СТАТЬЯ ИЗ ЖУРНАЛА**

Кафидов И.Н. Особенности физической реабилитации студентов с нарушением осанки в условиях вуза / И.Н. Кафидов, С.И. Алексеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - N 2. - C. 29-

#### **ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ КОНФЕРЕНЦИЙ**

Коржова А.А. Физическая готовность к школе детей с нарушенным слухом // Теоретические и прикладные проблемы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями: Сб. мат. юбилейных Герценовских чтений. — СПб., 1997. — С. 39.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ, РАЗРАБОТКИ, УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ И Т.П.**

1. Марков Л.Н. Физическая реабилитация при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов : учеб. пособие / Федерация спорт. медицины России. - М., 1997. - 118 с.: ил.

Список литературы для квалификационной работы должен содержать не менее 35 источников.

### **Рубрикации**

При обозначении ступеней рубрикации нужно придерживаться следующих правил:

- главы (параграфы) нумеруются арабскими цифрами: 1. (1.1.; 1.2.; 1.3.) и т.д.

Грамматические и стилистические ошибки в работе не допускаются. Работы, в которых допущены орфографические, синтаксические, грубые стилистические ошибки и опечатки, возвращаются автору для доработки и исправления недостатков.

## **ЗАЩИТА КУРСОВЫХ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ**

Защита курсовых и квалификационных работ является особой формой проверки знаний, умений самостоятельно решать научные задачи и проводить исследование.

1. Защита курсовых работ по профилю подготовки проводится за две недели до экзаменационной сессии в часы, отведенные на дисциплины профиля, по заранее составленному расписанию в присутствии всей учебной группы.

Курсовая работа должна иметь отзыв научного руководителя и рекомендацию к защите. Защита проводится в форме дискуссии на занятии.

Студенту предоставляется 15 минут для сообщения по основным вопросам темы. По ходу сообщения студент может продемонстрировать иллюстративный материал,

после доклада отвечает на вопросы присутствующих. Желательно, чтобы в обсуждении работы принимали активное участие студенты.

Оценка курсовой работы определяется преподавателем и объявляется студенту сразу же. Оценка ставится на титульном листе курсовой работы, вносится в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Защищенные курсовые работы по профилю подготовки хранятся на кафедре.

2. Лучшие курсовые работы студентов рекомендуются для участия на научно-методической конференции факультета или университета, городских конференциях по адаптивной физической культуре и спорту инвалидов.

Зашита квалификационных работ проводится на выпускных Государственных экзаменах перед Государственной аттестационной комиссией (ГАК). Квалификационная работа, представленная на защиту, должна иметь отзыв научного руководителя, рецензию, аннотацию на русском и английском языках, данных по проверке на антиплагиат. К защите квалификационных работ допускаются студенты, выполнившие все требования учебного плана и программы.

Материалы квалификационной работы предварительно защищаются на заседании кафедры, которая выносит решение о допуске к официальной защите. На защиту студент представляет презентацию в «Power point» и устный доклад. Заведующий кафедрой делает соответствующую запись в квалификационной работе и передает ее в деканат. Директор института направляет работу в ГАК.

Процедура защиты квалификационной работы значительно сложнее процедуры защиты курсовой и по структуре приближается к таковой для магистерской диссертации. Протокол защиты работы ведется в установленной форме. Результаты защиты обсуждаются экзаменационной комиссией на закрытом заседании и объявляются в тот же день после оформления протоколов заседания ГАК.

В тех случаях, когда защита квалификационной работы признается неудовлетворительной, ГАК устанавливает, может ли студент представить к

повторной защите ту же работу с доработкой или же обязан выполнить новую работу, тема которой утверждается кафедрой.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1**

#### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ КОНРОЛЬНЫХ, КУРСОВЫХ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ**

##### **АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ.**

- Интегративные образовательные программы в адаптивной двигательной рекреации.
- Отличительные черты АДР в России и за рубежом.
- Портрет специалиста по АДР.
- Адаптивная двигательная рекреация как одна из функций досуга.
- Характерные особенности игровой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Социальная миссия фестиваля спорта и творчества для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Спортивные праздники в АДР.
- Особенности организации и проведения семейных досуговых программ.
- Материально-техническая база адаптивной двигательной рекреации.
- Спортивно-игровые программы для лиц с нарушениями слуха и речи.
- Анимационные программы для лиц с нарушениями зрения.
- Спортивно-игровые программы для лиц с нарушениями интеллектуального

развития.

- Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
- Показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах.
- Методика применения физической культуры йогов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Восточные оздоровительные системы и их применение в АДР
- Адаптивный фитнес как рекреационно-восстановительный процесс
- Классификация программ soft-направления в АДР.
- Возможности использования отягощений в занятиях АДР с различными категориями инвалидов.
- Характеристика аэробики как одного из средства реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
- Адаптивный фитнес как оздоровительно-педагогический процесс.
- Коррекционное значение занятий адаптивным фитнесом при срывах психической адаптации.
- Значение адаптивного фитнеса для коррекции и компенсации отклонений в развитии, связанных с нарушением зрения.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом после заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Особенности организации занятий адаптивным фитнесом с лицами, имеющими психические заболевания в стадии ремиссии
- Релакс-тренинг при психогенных нарушениях.
- Стречинг для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
- Особенности проведения занятия адаптивным фитнесом для слепых и слабовидящих.
- Методика дозировки нагрузки на занятиях фитнесом при соматических заболеваниях.

- Адаптационные реакции поврежденного организма и их влияние на методику занятий адаптивным фитнесом.
- Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики для категории инвалидов (по выбору).
- Особенности методики проведения занятий оздоровительной аэробикой с возрастной категорией лиц с отклонениями в состоянии здоровья (дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми).
- Классификация программ soft-направления («мягких программ для особых категорий занимающихся). Особенности проведения занятий.
- Методика обучения техники выполнения упражнений на мячах (футболах) для категории инвалидности (по выбору).
- Особенности занятий с использованием фитбол-мяча для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
- Стретчинг как самостоятельная система упражнений в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального, группового, в парах, со специальным оборудованием) в адаптивной двигательной рекреации.
- Релакс-тренинг в АДР. Оборудование, музыкальное сопровождение, помещение необходимое для проведения занятий.
- Гимнастические упражнения системы хатха-йоги в реабилитации различных категорий инвалидов ( по выбору).
- Система тренировок на тренажере Kinesis. Построение круговой тренировки для категории инвалидности (по выбору).
- Особенности биомеханики движений и нагрузки при работе в тренажерной системе Kinesis при поражениях опорно-двигательного аппарата..
- Формы аэробно-силовых программ, используемых в АДР
- Применение элементов танца в занятиях АДР.
- Разновидности танцевальной аэробики (фак-аэробика, афро-аэробика,

кардио-факт, самб-аэробика, хип-хоп-аэробика, латин-аэробика, джаз-аэробика) в АДР.

- Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.
- Специализированное оборудование и методика его использования в АДР.
- Целесообразность применения оборудования для силовой тренировки в зависимости от нозологической группы.
- Формы занятий аква-фитнесом в АДР (адаптивная аква-аэробика)
- Адаптивное плавание и другие виды двигательной активности в воде.
- Особенности формирования групп и построения занятий с учетом нозологии.  
Противопоказания к занятиям в воде.
- Виды занятий в АДР (аэробной направленности, аэробно-силовой направленности, на расслабление и растяжку, пилатес в воде, танцевальные программы), построение программ и методика проведения.
- Особенности организации и проведения игр и праздников в воде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Специфика организации и проведения занятий в воде с учетом нозологии занимающихся. Методика преодоления водобоязни.
- Телесно-ориентированная терапия в АДР.
- Нетрадиционные виды спорта в АДР.
- Система ТАЙ-ЦЗИ-ЧЖУАНЬ в программе АДР.
- УШУ в программе АДР.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом женщин.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом мужчин.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом в пожилом возрасте.
- Особенности построения детских программ в адаптивном фитнесе.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом после поражения опорно – двигательного аппарата.

- Особенности занятий адаптивным фитнесом при соматических заболеваниях.
- Понятие адаптивного фитнеса. Цели и задачи адаптивного фитнеса.
- Физиологические обоснованные педагогические принципы в процессе коррекционно-восстановительной тренировки в адаптивном фитнесе.
- Комплексный и индивидуальный подходы в адаптивном фитненесе.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом при психогенных нарушениях.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом при тазовом предлежании плода и в разных его позициях.
- Особенности занятий адаптивным фитнесом после родов и в послеродовом периоде.
- Возможности использования отягощений в занятиях адаптивным фитнесом.
- Особенности занятий с использованием фитбол-мяча. Показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах.
- Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
- Методика конструирования индивидуальных и групповых программ.
- Классификация программ soft-направления в адаптивном фитнесе.
- Организация спортивно-массовых рекреативных программ.
- Аквааэробика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Аква-фитнес в адаптивной физической культуре. Характеристика направлений аква-фитнеса.
- Методика составления программы циклического тренинга в аква-фитнесе.
- Гидрореабилитация лиц с нарушением сенсорных систем (зрения и слуха). Особенности организации и проведения занятий.
- Особенности применения гидрореабилитации у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата: ампутанты; лица с недоразвитием конечностей; спинальтики; церебралыгаки.

- Использование гидрореабилитации в работе с детьми-инвалидами грудного возраста.
- Методика преодоления критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида.
- Верховая езда в программах АДР для детей с ДЦП.
- Верховая езда в программах АДР для детей с нарушением интеллекта.
- Фитбол-аэробика в АДР женщин-инвалидов.
- Фитбол-аэробика в АДР для детей-инвалидов с поражением ОДА.
- Фитбол-аэробика в АДР для лиц с нарушением слуха.
- Роль туризма в адаптивной двигательной рекреации.
- Социально-досуговая деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Мотивация туризма и путешествий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- Рекреационные ресурсы и рекреационная сеть в туризме для обслуживания лиц с ограниченными жизненными возможностями.
- Особенности участия лиц с ограниченными жизненными возможностями в туристских мероприятиях.
- Особенности адаптивной двигательной рекреации средствами спортивного туризма инвалидов, с дефектами опорно-двигательного аппарата.
- Особенности адаптивной двигательной рекреации средствами спортивного туризма лиц, с заболеваниями органов зрения.
- Особенности адаптивной двигательной рекреации средствами спортивного туризма лиц, с заболеваниями органов слуха и речи.
- Особенности адаптивной двигательной рекреации средствами спортивного туризма лиц, с заболеваниями суставов и внутренних органов.
- Методика организации туристко-экскурсионных программ в области исторического и культурного наследия для лиц с ограниченными возможностями.
- Методика организации физкультурно-оздоровительных и игровых анимационных программ для лиц с ограниченными возможностями.

- Методика организации и проведения коррекционно – развивающих игр в туризме.
- Методика организации и проведения спортивных походов выходного дня группы с ограниченными возможностями.
- Международный опыт организации путешествий и отдыха детей с ограниченными жизненными возможностями.

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

- Роль АФВ в Российской системе физического воспитания.
- Обучение глухих и слабослышащих детей дошкольного возраста основным движениям.
- Организация и методика проведения занятий в плавательном бассейне со слепыми и слабовидящими детьми дошкольного возраста.
- Подвижные игры в адаптивном физическом воспитании детей дошкольного возраста с умственной отсталостью.
- Особенности организации и проведения занятий по АФВ с детьми старшей группы детского сада имеющими задержку психического развития.
- Адаптивное физическое воспитание в системе интегрированного образования детей дошкольного возраста.
- Физкультурно-оздоровительная работа в специализированных дошкольных учреждениях для детей с ЗПР.
- Физкультурно-оздоровительная работа в специализированных дошкольных учреждениях для детей с УО.
- Организация и методика проведения занятий в плавательном бассейне с детьми дошкольного возраста имеющими ПОДА.
- Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для слепых и слабовидящих детей.

- Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для глухих и слабослышащих детей.
- Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для детей с ЗПР.
- Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для детей с УО.
- Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для детей с ПОДА.
- Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для детей с нарушением речи.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с детьми раннего возраста.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с молодыми инвалидами.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с женщинами-инвалидами.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами в зрелом.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами в пожилом возрасте.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами - колясочниками.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами имеющими аномалии развития опорно-двигательного аппарата.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами с нарушением слуха.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами с нарушением зрения.
- Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами с умственной отсталостью.
- Виды специализированных образовательных учреждений.
- Задачи, функции специализированных образовательных учреждений.
- Формы занятий АФВ в специализированных образовательных учреждениях.

- Урочная форма занятий АФВ: продолжительность, периодичность, насыщенность, методическая и материально-техническая база урока.
- Внеурочная форма занятий АФВ: виды, дозировка, соответствие задачам социальной интеграции.
- Особенности специальных учреждений для воспитания и обучения слепых и слабовидящих детей.
- Особенности специальных учреждений для воспитания и обучения глухих и слабослышащих детей.
- Особенности коррекционных школ для детей с дезадаптивным поведением.
- Особенности специальных учреждений для воспитания и обучения детей с ДЦП.
- Особенности специальных коррекционных школ 8 вида (для детей с у/о).
- Особенности проведения урока по АФВ в школе для слепых и слабовидящих детей.
- Особенности проведения урока по АФВ в школе для глухих и слабослышащих детей.
- Особенности проведения урока по АФВ в школе для детей с дезадаптивным поведением.
- Особенности проведения урока по АФВ в школе для детей с ДЦП.
- Особенности проведения урока по АФВ в школе для детей с у/о.
- Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ.
- Коррекция психофизических отклонений у детей с ЗПР.
- Программа коррекции крупной моторики у детей с синдромом аутизма средствами АФК.
- Коррекция дефектов психомоторики у детей с нарушением психического развития средствами АФВ.
- Методика коррекционной работы над произносительной стороной устной речи глухих детей средствами АФВ.
- Коррекция особенностей физического развития и двигательной сферы у детей

с синдромом аутизма средствами АФВ.

- Коррекция двигательных дефектов у детей с ПОДА средствами АФВ.
- Методика АФВ для детей с заболеваниями дыхательной системы.
- Программа коррекции мелкой моторики у детей с УО.
- Методика АФВ для детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- Комплексная программа АФВ для слепых и слабовидящих учащихся специальных (коррекционных) школ.
- Комплексная программа АФВ для учащихся с ПОДА в специальных учебных заведениях интернатного типа.
- Коррекция психо-моторных отклонений у детей с синдромом Дауна.
- Методика АФВ для детей с ОНР.
- Коррекция средствами АФВ психических нарушений у детей с ДЦП.
- Особенности методики АФВ для детей с ДЦП с сохранным интеллектом.

## АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

- Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов
- Спорт инвалидов как способ самореализации и социализации личности.
- Особенности организации и методики проведения соревнований среди инвалидов по зимним видам спорта.
- Особенности организации и методики проведения соревнований среди инвалидов летним видам спорта.
- Социальное значение спортивно-массовых мероприятий с участием инвалидов.
- Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по Специальной Олимпийской программе по летним видам спорта.
- Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по Специальной Олимпийской программе по зимним видам спорта.

- Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по Специальной Олимпийской программе по игровым видам спорта.
- Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по программе Юнифайтспорт.
- Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по водным видам спорта с инвалидами с инвалидами - колясочниками.
- Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий в детско-юношеской адаптивной спортивной школе.
- Организация работы в физкультурно-спортивном клубе инвалидов.
- Организация занятий в спортивном клубе инвалидов (с поражением ОДА С нарушениями интеллекта, с нарушениями слуха, с нарушениями зрения, с соматическими заболеваниями.)
- Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий с инвалидами по зрению в игровых видах.
- Социальное значение спортивных праздников и фестивалей.
- Структура сценария спортивного праздника.
- Положение о фестивале спорта инвалидов.
- Организация и проведение подвижных игр с различными категориями инвалидов.
- Разработка положения о Спартакиаде инвалидов.
- Социальное значение Спартанского движения.
- Обучение двигательным действиям в адаптивном спорте.
- Формирование спортивных двигательных навыков у различных категорий инвалидов (по выбору).
- Сочетание нагрузки и отдыха в спортивной тренировке инвалидов.
- Этапы спортивной тренировки инвалида (категория по выбору).
- Тренировочные и соревновательные циклы в адаптивном спорте.
- История и организация физкультурно-спортивного движения инвалидов.
- Спортивно-медицинская классификация в адаптивном спорте.

- Средства информационного обеспечения инвалидов на занятиях физическими упражнениями.
- Управление тренировочным процессом инвалидов на основе оперативной информации о состоянии организма.
- Технико-тактическая подготовка спортсменов-инвалидов.
- Методы самоконтроля состояния инвалида в процессе занятий физическими упражнениями.
- Спортивное оборудование, инвентарь, экипировка инвалидов-спортсменов.
- Соотношение общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке инвалидов.
- Обеспечение безопасности при занятиях адаптивным спортом.
- Медицинское обеспечение в адаптивном спорте.
- Допинг-контроль в адаптивном спорте.

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Особенности методики ЛФК при ишемической болезни сердца /ИБС/ на стационарных двигательных режимах.
- Особенности методики ЛФК при ИБС в санаторных двигательных режимах.
- Особенности методики ЛФК при гипотонической болезни.
- Особенности методики ЛФК при гипертонической болезни.
- Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме.
- Особенности методики ЛФК при хронических заболеваниях дыхательной системы.
- Особенности методики ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы (гастриты, холециститы, спланхноптоз).
- ЛФК при нарушениях менструального цикла.
- Особенности методики ЛФК при хронических заболеваниях женских половых органов.

- 10. Особенности занятий физической культурой во время беременности.
- Особенности методики ЛФК при невритах верхних конечностей.
- 12. Особенности методики ЛФК при невритах нижних конечностей.
- 13. Особенности методики ЛФК при остеохондрозе шейного отдела
- 14. Особенности методики ЛФК при остеохондрозе грудного отдела позвоночника.
- 15. Особенности методики ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
- 16. Особенности методики ЛФК при параплегии нижних конечностей у больных ДДП.
- 17. Особенности методики ЛФК при гемиплегии у больных ДДП.
- 18. Особенности методики ЛФК при повреждении менисков.
- 19. Особенности методики ЛФК при вывихах суставов верхних конечностей.
- 20. Особенности методики ЛФК при вывихах суставов нижних конечностей.
- 21. ЛФК при переломах поясничного отдела позвоночника.
- 22. Особенности методики ЛФК при переломах шейки бедра.
- 23. Особенности методики ЛФК при эндопротезировании.
- 24. Особенности методики ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
- 25. Особенности методики ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
- 26. Особенности методики ЛФК при сколиозе I - II степеней.
- 27. Особенности методики ЛФК при поперечном плоскостопии.
- 28. Особенности ЛФК при занятиях с детьми раннего возраста.
- 29. Особенности методики ЛФК при лечении травм в детском возрасте.
- 30. ЛФК при травмах и заболеваниях спинного мозга.

## **Приложение 2**

**Российский Государственный Университет Физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**Контрольная работа**

**По теме: «Разработка положения о спартакиаде инвалидов».**

**Выполнила**

**Студентка 3 курса, 2 группы,  
института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**2018**

## **Приложение 3**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

В календарный план включаются следующие разделы работы с указанием сроков выполнения:

1. Выбор темы, формулирование задач.
2. Библиографический поиск , изучение литературы, составление библиографии.
3. Выбор методов исследования, овладение ими.
4. Разработка форм протоколов исследования, анкет и т.п.
5. Сбор материала - проведение эксперимента, педагогических наблюдений, изучение передового опыта, документов, анкетирования и т.д.
6. Математическая обработка полученных результатов.
7. Написание текста работы:
  - а) введение;
  - б) литературный обзор;
  - в) описание методов и организации исследования;
  - г) обработка и обсуждение полученных материалов, изложение их в письменном виде;
  - д) формулирование выводов.
8. Подбор и оформление иллюстраций.
9. Представление работы в первом варианте.
10. Представление работы в законченном, оформленном для защиты виде.

11. Подготовка доклада и презентации.

Календарным планом предусматриваются также промежуточные отчеты, участие в конференциях и другие разделы работы.

## **Приложение 4**

**Российский Государственный Университет Физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**Курсовая работа**

**По теме: «Коррекция психомоторных отклонений у детей с синдромом  
Дауна».**

**Выполнила**  
**студентка 4 курса, 2 группы,**  
**института туризма, рекреации, реабилитации**  
**и фитнеса**

**2018**

## **Приложение 5**

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА  
  
ИНСТИТУТ ТУРИЗМА, РЕКРЕАЦИИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИТНЕСА

Кафедра Теории и методики Адаптивной физической культуры

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С АМПУТАЦИЯМИ  
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ»**

Направление подготовки 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Исполнитель:  
студент 4 курса профиля АФВ  
ТиМ АФК Института ТРР и Ф  
Иванов И.И.

Научный руководитель:  
доцент кафедры ТиМ АФК,  
к.п.н. Петров Н.Н.

Москва – 20\_\_

**Результат проверки выпускной квалификационной работы ФИО  
«Название ВКР» системой «Антиплагиат.вуз».**

На основании проверки выпускной квалификационной работы системой «Антиплагиат.вуз», которая показала следующие значения:

- Частично оригинальные блоки: \_\_\_\_\_ %;
- Оригинальные блоки: \_\_\_\_\_ %;
- Займствование из «белых» источников: \_\_\_\_\_ %;
- **Итоговая оценка оригинальности: \_\_\_\_\_ % (не менее 70%),**

можно сделать заключение, что в соответствии с Положением об обеспечении самостоятельности выполнения письменных работ с использованием системы «Антиплагиат.вуз», выпускная квалификационная работа ФИО может быть допущена к защите.

Научный руководитель, степень, звание \_\_\_\_\_ (ФИО)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

## **АННОТАЦИЯ**

**выпускной квалификационной работы «Влияние занятий оздоровительным плаванием на формирование двигательной сферы детей с патологией слуха младшего школьного возраста» студента 4 курса направления подготовки 49.03.02 (034400.62) – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» очной формы обучения Петрова Ивана Сергеевича**

Выпускная квалификационная работа изложена на 67 страницах. Состоит из введения, четырех глав, списка литературы, 2 приложений. Включает 9 таблиц, 2 диаграммы и 2 рисунка.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о наличии множества нарушений двигательной сферы у глухих и слабослышащих школьников и возможности коррекции этих проблем с помощью оздоровительного плавания. В связи с этим тема данной дипломной работы достаточно актуальна в настоящее время.

**ЦЕЛЬ РАБОТЫ** состоит в разработке и научном обосновании комплексной программы коррекции двигательной сферы слабослышащих детей младшего школьного возраста средствами оздоровительного плавания.

### **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по средствам, формам и методам адаптивного оздоровительного плавания, а также их применению с детьми, имеющими нарушения слуха.
2. Определить исходный уровень морфо-функционального состояния, уровень развития физических качеств и психомоторики слабослышащих детей младшего школьного возраста.

3. Разработать методику/комплексную программу коррекции двигательной сферы средствами оздоровительного плавания слабослышащих детей младшего школьного возраста.

4. Выявить эффективность экспериментальной методики занятий оздоровительным плаванием со слабослышащими детьми, младшего школьного возраста

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ** – процесс коррекции двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения слуха, на занятиях оздоровительным плаванием.

**ПРЕДЕМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ** – экспериментальная комплексная программа коррекции двигательной сферы слабослышащих детей младшего школьного возраста средствами оздоровительного плавания.

В качестве ГИПОТЕЗЫ выступает предположение о том, что занятия со слабослышащими детьми младшего школьного возраста по экспериментальной комплексной программе коррекции двигательной сферы средствами оздоровительного плавания будут способствовать коррекции осанки, воспитанию физических качеств, развитию мелкой моторики.

Результирующий эксперимент показал, что занятия по предложенной комплексной программе положительно влияют на морфо-функциональные показатели, показатели уровня развития физических качеств, психомоторики.

## **ANNOTATION**

**final qualifying work "Influence of employment by improving the formation of swimming the motor sphere of children with hearing disorders of primary school age" 4th year student of direction training 49.03.02 (034400.62) - "Physical training for persons with disabilities in the state of health (Adaptive physical education)" full-time Learning Petrov Ivan S.**

Final qualifying work is presented on 57 pages. It consists of an introduction, four chapters, list of references. Includes 9 tables, 2 diagrams and drawings 2.

An analysis of the scientific and methodological literature suggests there are many movement disorders deaf and hard of hearing students and the possibility of correcting these problems with the help of improving swimming. In this regard, the theme of this thesis is actual enough now.

OBJECTIVE job is to develop the scientific basis and a comprehensive program of correction motor areas of hearing children of primary school age by means of improving swimming.

### **OBJECTIVES OF THE STUDY:**

1. To analyze the scientific-methodical literature on means, forms and methods of adaptive recreational swimming, as well as their use with children with hearing impairment.
2. To determine the initial level of morpho-functional state, the level of development of physical qualities and psychomotor deaf children of primary school age.
3. Develop a methodology of correction motor areas of recreational diving deaf children of primary school age.

4. To determine the effectiveness of the experimental method of improving swimming lessons with hearing-impaired children of primary school age

Object of research - the process of correction of motor disorders in children of primary school age with hearing impairment in the classroom recreational swimming.

PREDEMET RESEARCH - experimental integrated program of correction motor areas of hearing primary school children of recreational diving.

As a hypothesis in favor of the assumption that classes with hearing-impaired children of school age in experimental integrated program of correction motor areas of recreational diving will contribute to the correction of carriage, the education of physical qualities, the development of fine motor skills.

The resulting experiment showed that the lessons of the proposed integrated program positively affect the morpho-functional indicators, indicators of the level of development of physical qualities, psychomotor.

Рубцова Н.О.

Методические рекомендации по подготовке контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Подписано в печать \_\_\_\_\_. Формат \_\_\_\_\_

Бумага офсетная. Печать лазерная. Усл.-печ. П. \_\_\_\_\_ п.л

Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ \_\_\_\_\_

---

Отпечатано в ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,

105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА**

**Технологии адаптивного физического воспитания  
лиц с сенсо-речевыми нарушениями**

Направление подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

---

Направленность - Адаптивное физическое воспитание

---

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Москва 2020

Утверждено и рекомендовано

ЭМС ИТРРиФ РГУФКСиТ

Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Щербинина Ю.Л., Моздокова Ю.С. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсоречевыми нарушениями» для студентов РГУФКСиТ, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». - Москва, РГУФКСиТ, 2020 г.

## **Содержание:**

1. Введение
2. Общие методические рекомендации по изучению курса
3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала и практических заданий курса
4. Список рекомендуемой литературы
5. Перечень ключевых слов
6. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету)

## **1. Введение**

Основу курса составляет программа дисциплины «Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями» Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

### ***Цель курса***

Цель курса - освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области адаптивного физического воспитания лиц с нарушением слуха, зрения и речи различных возрастных и нозологических групп с целью их физического воспитания и коррекции имеющихся особенностей развития.

### ***Задачи курса***

1. Сформировать целостное представление о сущности, содержании, особенностях процесса адаптивного физического воспитания в системе специального (коррекционного) образования и воспитания, реализуемого в условиях реформирования российского образования и социальной защиты лиц с нарушениями здоровья.
2. Создать представление о базовых средствах и методах АФВ в многоуровневой системе специального образования в России.
3. Сформировать систему знаний о современных физкультурно-спортивных педагогических технологиях организации и управления физическим развитием, воспитанием и физической подготовкой инвалидов с сенсо-речевыми нарушениями, средствах и методах обучения их двигательным действиям и физическим упражнениям в условиях специального образования.
4. Воспитать профессионально-значимые качества специалиста, обучить

навыкам и умениям в основных видах и формах профессиональной деятельности, сформировать потребность в профессиональном самосовершенствовании и творческом обогащении индивидуального педагогического опыта.

### *Место курса в профессиональной подготовке выпускника*

Курс " Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсоречевыми нарушениями" является обязательной дисциплиной профессионального цикла вариативной части, формирующей практические и методические умения и навыки выпускника по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». При изучении этой дисциплины студенты осваивают педагогический инструментарий воспитания, коррекции, оздоровления лиц с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Дисциплина " Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями" дополняет знания и компетенции по таким дисциплинам, как: «Психология и педагогика»; «Частная патология», «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» «Специальная психология», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Специальная педагогика», а также дисциплину "Частные методики адаптивной физической культуры" и другие. Расширение компетенций в области адаптивного физического воспитания лиц с патологией речи, слуха и зрения может быть осуществлено через освоение курсов «Здоровьесберегающие технологии» и «Дактилология и основы жестовой речи».

С целью расширения возможностей освоения студентами учебного материала практикуется форма проведении семинарских занятий с фронтальным опросом, использованием дополнительной литературы и

подготовка по ней докладов с последующим сообщением на семинарских занятиях, используя элементы электронного обучения..

### ***Требования к уровню освоения содержания курса***

В результате изучения дисциплины "Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями" студенты должны быть способны развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний (ПК-4) и, в частности:

знать: - методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания (ПК-4.1);

уметь: - изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и

психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре (ПК-4.2);

иметь опыт: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-4.3);.

Учебная программа " Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями " на очной форме обучения рассчитана на 6 зачётных единиц, 216 часов, из них 100 аудиторных занятий и 107 часов самостоятельной работы. На заочной форме обучения программа рассчитана на 2 зачётных единиц, 108 часов, из них 12 аудиторных занятий и 87 часов самостоятельной работы.

Изучение материала учебной программы осуществляется на протяжении 6 семестра и заканчивается сдачей экзамена с предварительным написанием и защитой курсовой работы.

### **3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала и практических заданий курса**

#### **РАЗДЕЛ 1. Особенности организации и методики проведения занятий АФВ глухих и слабослышащих детей.**

##### **Тема 1.1. Особенности физического и двигательного развития детей с патологией слуха**

Цель – дать представление о предмете и задачах изучения дисциплины. Теоретически ознакомить с предпосылками и клиническими проявлениями нарушений слуха, а так же вторичных дефектах, проявляющихся в результате снижения слуха.

Введение в предмет «Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями». Цель и задачи предмета.

История развития сурдопедагогики. Понятие о нарушении слуха. Факторы, влияющие на уровень слуха. Врожденное и приобретенное нарушение слуха. Клиника и этиология возникновения нарушений слуха. Медицинская и педагогическая классификация нарушений слуха. Методы диагностики и средства коррекции сниженного слуха. Особенности физического развития детей и подростков с патологией слуха. Особенности физической подготовленности и двигательного развития глухих и слабослышащих детей и подростков.

##### Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

1. анатомическое строение слухового анализатора и его функции;
2. определение «нарушение слуха»;
3. отличия между понятиями «глухой» и «глухонемой»;
4. классификацию нарушений слуха;

5. методы диагностики и коррекции сниженного слуха;
6. психолого-педагогические и двигательные особенности развития лиц с нарушенным слухом;
7. вторичные дефекты при нарушении слуха;

*Уметь:*

1. отличать слуховой аппарат от кохлеарного имплантата.

Понятийно-терминологический аппарат темы: сурдолог, нарушение слуха, тугоухость, глухота, аудиометрия, кондуктивная тугоухость, слуховой аппарат, кохлеарная имплантация.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Нарушение слуха — полное (глухота) или частичное (тугоухость) снижение способности обнаруживать и понимать звуки. Нарушением слуха может страдать любой организм, способный воспринимать звук. Звуковые волны различаются по частоте и амплитуде. Вызывается широким спектром биологических и экологических факторов. При поражении звуковоспринимающего аппарата для коррекции нарушенного слуха используется комплекс медикаментозных, физиотерапевтических средств. При недостаточной эффективности этих мероприятий используется слухопротезирование — подбор слуховых аппаратов, усиливающих звук. Нарушение слуха оказывает отрицательное влияние на психо-физическое и психо-моторное развитие ребенка. В большей степени в коррекции нуждается речевая функция.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Дайте определение «тугоухости» и «глухоте».
2. Назовите отличия нейросенсорной глухоты от кондуктивной.
3. Перечислите причины возникновения стойкого снижения слуха.
4. Приведите педагогическую классификацию нарушений слуха.
5. Перечислите и раскройте виды слуховых аппаратов.
6. Назовите противопоказания к слуховому протезированию.
7. Назовите особенности физического развития ранооглохших детей.

8. Назовите особенности развития вестибулярного аппарата подростков с 3-ей степенью глухоты.

Литература:

1. Андреева Л.В. Сурдопедагогика: Учебник для студентов высших учебных заведений. - Серия: «Высшее профессиональное образование». М.: Академия, 2005.
2. Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов.- Издательство: КАРО, 2016
3. Речицкая Е.Г., Пузанов Б.П., Богданова Е.К. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие для ВУЗов. - Издательство: Прометей, 2012
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

**Тема 1.2. Организация занятий АФВ глухих и слабослышащих**

Цель – выявить и раскрыть организационные подходы к проведению занятий адаптивным физическим воспитанием в образовательных учреждениях I-II видов.

Программа АФВ для дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных специальных (коррекционных) учреждений I-II видов. Структура и разделы программы. Задачи АФВ для детей с нарушениями слуха (коррекционные, образовательные, воспитательные, оздоровительные) дошкольного возраста. Задачи АФВ для детей с нарушениями слуха школьного возраста. Формы проведения занятий. Средства, методы и принципы работы с глухими и слабослышащими детьми и подростками. Формы двигательной активности глухих и слабослышащих детей в режиме дня специального (коррекционного) учреждения. Формы общения с занимающимися на занятиях АФВ. Возрастные особенности воспитания

физических качеств глухих и слабослышащих детей и подростков. Вторичные дефекты развития детей с патологией слуха.

Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

1. структуру и содержание программы по физической культуре;
2. формы проведения занятий;
3. структуру урока;
4. общие и специальные принципы работы с глухими и слабослышащими детьми;
5. возрастные особенности развития физических качеств у лиц с патологией слуха;

*Уметь:*

1. ставить задачи на конкретный урок;
2. коммуницировать с лицами, имеющими нарушения слуха.
3. проводить тестирование физической подготовленности занимающихся.

Понятийно-терминологический аппарат темы: программа по физической культуре, средства АФК, принципы АФК, методы АФК, план-конспект, планирование, урок, части урока.

Краткие выводы по итогам изучения темы: физическое воспитание глухих и слабослышащих школьников осуществляется на основе программы по физической культуре для слабослышащих и глухих учащихся (основное общее образование). В работе с лицами, депривированных по слуху, используются как общие, так и специальные методы и принципы работы. Особую роль при прохождении учебного материала отводится взаимодействию «ученик-учитель». При планировании нагрузок необходимо учитывать не только уровень физической подготовленности занимающихся, но и гетерохронность развития физических качеств.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. перечислите основные разделы программы по физической культуре;
2. назовите необходимый инвентарь для проведения раздела «Гимнастика»;
3. перечислите требования к технике безопасности при проведении раздела «Лыжная подготовка»;
4. Раскройте общие и специальные принципы работы с глухими детьми;
5. Перечислите и дайте краткую характеристику форм двигательной активности глухих и слабослышащих детей в режиме дня специального (коррекционного) учреждения;
6. назовите сенситивные периоды развития физических качеств;
7. объясните необходимость в двуязычии на уроках адаптивного физического воспитания.

Литература:

1. Королева И.В. Реабилитация глухих детей и взрослых после кохлеарной и стволовозговой имплантации. – Издательство: КАРО, 2016
2. Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов.- Издательство: КАРО, 2016
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Зайцева Г.Л Жестовая речь. Дактилология. Учебник. – Владос, 2015.

***Тема 1.3. Методические приемы проведения занятий АФВ глухих и слабослышащих***

Цель – освоить методы и технологии проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию детей и подростков с нарушением слуха.

Техника физических упражнений, критерии ее оценки для данных детей. Педагогическая классификация методов обучения физическим упражнениям. Характеристика наглядных методов и приемов обучения, специфика их

применения в адаптивном физическом воспитании с глухими и слабослышащими детьми. Характеристика вербальных (словесных) методов обучения с детьми с патологией слуха. Практические методы и приемы обучения физическим упражнениям. Соотношение методов и приемов в работе с различными возрастными группами и состоянием их развития. Обучение навыкам правильного дыхания. Формирования двигательной базы. Особенности формирования навыков пространственной ориентации. Понятие «мертвой зоны». Методика проведения индивидуальных и групповых занятий. Развитие слухового восприятия глухих в процессе обучения.

Понятийно-терминологический аппарат темы: методика проведения, методический приём, методика обучения, этапы обучения, вестибулярный аппарат, координационные способности, пространственная ориентация, «мёртвая зона».

Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

1. этапы обучения двигательному действию;
2. методы обучения двигательному действию;
3. характеристику методов обучения;
4. соотношение методов и приемов в работе с различными возрастными группами.

*Уметь:*

1. составлять план-конспект урока АФВ;
2. применять практические методы и приемы обучения физическим упражнениям.

*Владеть:*

1. навыками обучения двигательным действиям;
2. навыками обучения правильному дыханию.

Краткие выводы по итогам изучения темы: для успешного обучения двигательному действию ребенка с нарушенным слухом необходимо применять все педагогические методы. Роль этих методов в процессе выполнения упражнений неодинакова и зависит от задач конкретного урока, а так же от способностей самих занимающихся.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. дайте характеристику понятия «Техника физических упражнений»;
2. перечислите критерии оценки техники физических упражнений;
3. приведите классификацию методов обучения физическим упражнениям;
4. дайте характеристику верbalным и невербальным методам обучения детей с патологией слуха.
5. обоснуйте соотношение методов и приемов в работе с глухими детьми младшего школьного возраста;
6. перечислите этапы обучения двигательному действию;
7. какова методика обучения пространственной ориентировке глухого ребенка
8. перечислите особенности проведения индивидуальных занятий со слабослышащими детьми
9. методика развития слухового восприятия глухих в процессе обучения двигательному действию.

Литература:

1. Королева И.В. Реабилитация глухих детей и взрослых после кохлеарной и стволовозговой имплантации. – Издательство: КАРО, 2016
2. Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов.- Издательство: КАРО, 2016
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Зайцева Г.Л Жестовая речь. Дактилология. Учебник. – Владос, 2015.

## ***Раздел 2. Особенности организации и методики проведения занятий***

### ***АФВ слепых и слабовидящих детей.***

#### ***Тема 2.1. Клинико-этиологические факторы нарушений зрения.***

##### ***Классификация.***

Цель – теоретически ознакомить с клинико-этиологическими проявлениями нарушений зрения, а также особенностями развития и вторичных дефектах, возникающих в результате снижения зрения.

История развития тифлопедагогики. Понятие о нарушениях зрения. Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Врожденное и приобретенное нарушение зрения. Клиника и этиология возникновения болезней зрительного анализатора. Медицинская и педагогическая классификация нарушений зрения. Методы диагностики и средства коррекции сниженного зрения. Психолого-педагогические особенности развития слепых и слабовидящих.

##### **Требования к уровню подготовленности студентов:**

**Знать:**

1. анатомическое строение зрительного анализатора и его функции;
2. определение «нарушение зрения»;
3. классификацию нарушений зрения;
4. методы диагностики и коррекции сниженного зрения;
5. особенности развития основных психических функций (памяти, мышления, воображения, речи и т.д.)

Понятийно-терминологический аппарат темы: тифлопедагог, нарушение зрения, слабовидение, слепота, болезни глаз.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Зрения – самый мощный источник информации о внешнем мире. Зрительный анализатор имеет сложное анатомическое строение и обеспечивает выполнение 5 основных

зрительных функций. Нарушения зрения возникают в результате воздействия негативного фактора и проявляются в ухудшении остроты зрения, лечение которого может быть консервативным или операционным. Для определения степени нарушений зрения используются классификации. Снижение способности хорошо видеть откладывает отпечаток на развитие психики личности.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Дайте определение «слабовидение» и «слепота».
2. Перечислите причины возникновения стойкого снижения зрения.
3. Приведите педагогическую классификацию нарушений зрения.
4. Назовите особенности зрительного восприятия при отслойке сетчатки, астигматизме, близорукости.
5. Раскройте методы диагностики сниженного зрения.
6. Назовите особенности развития мышления у раноослепших детей.

Литература:

1. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Учебное пособие для ВУЗов. – Владос, 2010
2. Ермаков В. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика. -Издательство: [Владос](#), 2015
3. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей.-Издательство: ВЛАДОС, 2011
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

***Тема 2.2. Особенности физического и двигательного развития детей с патологией зрения***

Цель – сформировать представление об особенностях физического развития, физической подготовленности и двигательного развития детей и подростков с различной степенью снижения зрения.

Специфика функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Вторичные и сопутствующие заболевания при нарушениях зрения. Особенности физического развития слепых и слабовидящих дошкольников и школьников. Уровень физической подготовленности детей с патологией зрения дошкольного и школьного возраста. Специфика развития двигательного анализатора и формирования двигательной базы детей и подростков с различной степенью снижения зрения. Уровень пространственной ориентировки. Компенсаторные механизмы при овладении движениями детьми с патологией зрения.

Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

1. вторичные дефекты при нарушении зрения;
2. функциональные особенности развития ведущих систем организма при слепоте и слабовидении;
3. особенности овладения двигательными навыками детьми разного возраста с патологией зрения
4. особенности развития двигательного анализатора лиц с нарушенным зрением;
5. механизмы компенсации при освоении движений детьми с нарушенным зрением;

*Уметь:*

1. определять уровень физического развития детей и подростков с патологией зрения;
2. определять уровень физической подготовленности детей и подростков с патологией зрения;

3. определять уровень сформированности двигательной базы у детей с нарушенным зрением.

Понятийно-терминологический аппарат темы: функциональное состояние, вторичные дефекты, сопутствующие заболевания, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная база.

Краткие выводы по итогам изучения темы: нарушение зрения задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У детей отмечается отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительной подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушаются правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Назовите особенности физического развития раноослепших детей.
2. Раскройте особенности развития двигательной сферы детей с патологией зрения
3. Раскройте специфику развития физических качеств у totally слепых детей.
4. Перечислите часто встречающиеся сопутствующие заболевания при нарушениях зрения.
5. Обоснуйте специфику формирования двигательной базы у детей с патологией зрения.

Литература:

1. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Учебное пособие для ВУЗов. – Владос, 2010
2. Ермаков В. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика. -Издательство: Владос, 2015

3. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей.-Издательство: ВЛАДОС, 2011
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

### ***Тема 2.2. Организация занятий по АФВ для слепых и слабовидящих детей***

Цель – выявить и раскрыть организационные подходы к проведению занятий адаптивным физическим воспитанием в образовательных учреждениях III-IV видов.

Программа АФВ для дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных специальных (коррекционных) учреждений III-IV видов. Структура и разделы программы. Задачи урока АФВ для детей с нарушениями зрения (коррекционные, образовательные, воспитательные, оздоровительные) дошкольного возраста. Задачи урока АФВ для детей с нарушениями зрения школьного возраста. Формы проведения занятий. Структура урока. Физиологическая нагрузка на уроке. Организация места занятий. Самостоятельная работа учащихся на уроке. Требования к проведению урока. Формы двигательной активности слепых и слабовидящих детей в режиме дня специального (коррекционного) учреждения. Обеспечение страховки и техника безопасности на уроках АФВ.

Возрастные особенности воспитания физических качеств слепых и слабовидящих детей и подростков.

#### **Требования к уровню подготовленности студентов:**

**Знать:**

1. структуру и содержание программы по физической культуре;
2. формы проведения занятий;
3. структуру урока;

4. общие и специальные принципы работы со слабовидящими и слепыми детьми;

5. возрастные особенности развития физических качеств и двигательные нарушения у лиц с патологией зрения;

*Уметь:*

1. ставить задачи на конкретный урок;

2. проводить тестирование физической подготовленности занимающихся и оценивать их состояние.

Понятийно-терминологический аппарат темы: программа по физической культуре, средства АФК, принципы АФК, методы АФК, план-конспект, планирование, урок, части урока.

Краткие выводы по итогам изучения темы: физическое воспитание школьников с нарушенным зрением осуществляется на основе программы по физической культуре для учащихся образовательных учреждений III-IV видов (основное общее образование). В работе со слабовидящими и слепыми школьниками, используются как общие, так и специальные методы и принципы работы. Особую роль при прохождении учебного материала отводится взаимодействию «ученик-учитель». При планировании нагрузок необходимо учитывать не только состояние двигательной базы, но и уровень физической подготовленности занимающихся.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Перечислите основные разделы программы по физической культуре образовательных учреждениях III-IV видов;

2. Перечислите требования к технике безопасности при проведении раздела «Гимнастика»;

3. Назовите и раскройте формы проведения уроков АФВ в школе III-IV видов.

4. Раскройте общие и специальные принципы работы с totally слепыми детьми;
5. Назовите этапы обучения двигательному действию школьника с патологией зрения и раскройте их специфику;
6. Обоснуйте принципы распределение нагрузки на уроке со школьниками, депривированных по зрению;
7. Перечислите требования к организации места занятий со слепыми школьниками.

Литература:

1. Бойко Е. Упражнения для глаз. - Издательство: Рипол-Классик, 2011
2. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Учебное пособие для ВУЗов. – Владос, 2010
3. Ермаков В. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика. -Издательство: Владос, 2015
4. Панков О. Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения. - Издательство: Астрель, 2011
5. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей.-Издательство: ВЛАДОС, 2011
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

***Тема 2.3. Методические приемы проведения занятий АФВ слепых и слабовидящих детей.***

Цель – освоить методы и технологии проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию детей и подростков с патологией зрения.

Средства, методы и принципы работы со слепыми и слабовидящими детьми и подростками. Характеристика методов и приемов обучения, специфика их применения в адаптивном физическом воспитании со слепыми и слабовидящими детьми. Специфика использования невербальных (зрительных) методов обучения при работе со слепыми и слабовидящими детьми. Практические методы и приемы обучения физическим упражнениям. Соотношение методов и приемов в работе с различными возрастными группами и состоянием их развития. Двигательная база занимающихся, специфика ее проявления и формирования. Обучение навыкам правильного дыхания. Особенности коррекции и формирования навыков пространственной ориентации. Развитие компенсаторных механизмов адаптации. Методика проведения индивидуальных и групповых занятий. Развитие слухового восприятия в процессе обучения слепых и слабовидящих детей. Средства и методы коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Работа с отстающими.

Понятийно-терминологический аппарат темы: вестибулярный аппарат, координационные способности, пространственная ориентация, ориентация в пространстве, двигательная база.

Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

этапы обучения двигательному действию;

методы обучения двигательному действию школьников со зрительной патологией;

соотношение методов и приемов в работе с различными возрастными группами школьников с нарушением зрения.

*Уметь:*

1. составлять план-конспект урока АФВ;

2. применять практические методы и приемы обучения физическим упражнениям.

*Владеть:*

1. навыками обучения двигательному действию;
2. навыками развития ориентации в пространстве школьников со сниженным зрением;
3. навыками формирования компенсаций ослабленного зрения;

Краткие выводы по итогам изучения темы: при организации и осуществлении педагогического процесса детей с патологией зрения необходимо не только учитывать специфические особенности психического и физического развития, но и соблюдать принципы, используемые в специальной педагогике.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Раскройте значимость использования вербальных и невербальных методов обучения детей с патологией зрения.
2. Дайте определение понятиям «пространственная ориентировка» и «ориентировка в пространстве».
3. Определите специфику в формировании двигательной базы totally слепых детей.
4. Предложите методику коррекции пространственной ориентировки слабовидящего ребенка.
5. Перечислите средства развития слухового восприятия слепых в процессе обучения двигательному действию.
6. Назовите системы, участвующие в компенсаторных механизмах адаптации при физических нагрузках слепых детей.

Литература:

1. Бойко Е. Упражнения для глаз. - Издательство: Рипол-Классик, 2011

2. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Учебное пособие для ВУЗов. – Владос, 2010
3. Ермаков В. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика. -Издательство: [Владос](#), 2015
4. Панков Олег: Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения. - Издательство: Астрель, 2011
5. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей.-Издательство: ВЛАДОС, 2011
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

***Раздел 3. Особенности организации и методики проведения занятий АФВ детей с нарушениями речи.***

***Тема 3.1. Понятие о нарушениях речи. Классификация, клиника и этиология.***

Цель – дать теоретические представления о клинико-этиологических проявлениях нарушений речи, а так же особенностях развития и вторичных дефектах, возникающих в результате имеющейся речевой патологии.

Понятийно-терминологический аппарат темы: логопедия, логопед, речевая функция, нарушение речи, недоразвитие речи, общее недоразвитие речи, механизм нарушения речи, симптоматика нарушений речи,

Связь логопедии с другими науками. Причины возникновения нарушений речи (органические, функциональные, психоневрологические, социально-психологические). Критические периоды возникновения речевых расстройств. Виды речевых нарушений (письменной, устной). Диагностика детей с нарушениями речи. Психолого-педагогическая классификаций нарушений речи. Психолого-педагогическая характеристика детей с речевой патологией. Особенности внимания у детей с речевой патологией.

Взаимосвязь речи и мышления. Синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

1. функции речи;
2. этапы формирования речи и критические периоды возникновения речевых расстройств;
3. причины, приводящие к речевым расстройствам;
4. виды нарушений устной и письменной речи;
5. особенности формирования основных психических функций у детей с речевой патологией;

*Уметь:*

Определять виды нарушений речи, согласно психолого-педагогической классификации.

Краткие выводы по итогам изучения темы: речь является высшей психической функцией. Нарушения речи – различные расстройства речевой деятельности, препятствующие полноценному речевому общению и социальному взаимодействию. Нарушения речи рассматриваются в рамках клинико-педагогического и психолого-педагогического подходов. Механизмы и симптоматика речевой патологии рассматриваются с позиций клинико-педагогического подхода.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Назовите социально-психологические причины, приводящие к речевым расстройствам;

2. Обоснуйте, почему период от 2-х до 4-х лет является критическим в возникновения речевых расстройств;
3. Дайте краткую характеристику понятию «общее недоразвитие речи»
4. Назовите особенности формирования памяти и внимания у детей с речевой патологией;
5. Раскройте взаимосвязь между развитием речи и мышления.
6. Назовите признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности

Литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Якубович М. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с ТНР методами физического воспитания. - ВЛАДОС, 2017

***Тема 3.2. Особенности физического и двигательного развития детей с речевой патологией***

Цель – сформировать представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи.

Специфика функционального состояния дыхательной и нервной систем в зависимости от речевого нарушения. Особенности физического развития дошкольников и школьников с речевой патологией в зависимости от нарушения. Вторичные отклонения в развитии. Уровень физической подготовленности детей-логопатов дошкольного и школьного возраста. Специфика развития психомоторики у детей и подростков с нарушениями речи.

Понятийно-терминологический аппарат темы: морфологические показатели, показатели внешнего дыхания, вегето-сосудистая дистония, общая моторика, речевая моторика.

Требования к уровню подготовленности студентов:

**Знать:**

1. особенности развития и функционального состояния дыхательной системы у детей-логопатов;
2. особенности проявления моторики детей с речевой патологией;
3. особенности развития физических качеств относительно здоровых сверстников;

**Уметь:**

1. определять уровень физического развития детей и подростков с нарушениями зрения;
2. определять уровень физической подготовленности детей и подростков с речевой патологией;

Краткие выводы по итогам изучения темы: у детей с речевой патологией при выполнении физических упражнений наблюдается несогласованность движений рук и ног, нарушение ритмической структуры движения, отсутствие плавности и четкости. Дети с речевой патологией отстают от здоровых сверстников по таким проявлениям как сила, быстрота, выносливость и ловкость. При этом более низкий уровень в развитии основных физических качеств, связан с тем, что таким детям свойственна неуверенность, боязнь, низкая мотивация, неумение создать образ упражнений, а затем выполнить его.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Обоснуйте отставание в физическом развитии детей с речевой патологией от здоровых сверстников;
2. Раскройте особенности общей моторики детей-логопатов;
3. Дайте общую характеристику физической подготовленности детей школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

Литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Якубович М. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с ТНР методами физического воспитания. - ВЛАДОС, 2017

### ***Тема 3.3. Организация занятий АФВ детей с нарушениями речи.***

Цель – выявить и раскрыть организационные подходы к планированию и проведению занятий адаптивным физическим воспитанием для детей с патологией речи.

Программа АФВ для дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных специальных (коррекционных) учреждений V вида. Структура и разделы программы. Годовой план-график. Календарное планирование. Задачи урока АФВ для детей с нарушениями речи (коррекционные, образовательные, воспитательные, оздоровительные) дошкольного возраста. Задачи урока АФВ для детей с нарушениями речи младшего школьного возраста. Формы проведения занятий. Структура урока. Физиологическая нагрузка на уроке. Организация места занятий. Самостоятельная работа учащихся на уроке. Требования к проведению урока. Учет возрастных и психолого-педагогических особенностей при воспитании физических качеств детей и подростков с речевыми нарушениями.

#### Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

1. структуру и содержание программы по физической культуре;
2. формы проведения занятий;
3. структуру урока;
4. общие и специальные принципы работы с детьми, имеющими речевую патологию;

*Уметь:*

1. составлять календарное планирование занятий;
2. ставить задачи на конкретный урок;
3. проводить тестирование физической подготовленности занимающихся и оценивать их состояние.

Краткие выводы по итогам изучения темы: физическое воспитание школьников с речевой патологией осуществляется на основе учебной программы дошкольного образования и программы по физической культуре для учащихся образовательных учреждений V вида (основное общее образование). При планировании нагрузок необходимо учитывать не только состояние двигательной базы, но и состояние дыхательного аппарата, соматического состояния и уровень развития речи.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Раскройте общие и специальные принципы работы с детьми-логопатами;
2. Раскройте содержание оздоровительной и коррекционной задач для дошкольников с речевой патологией;

Литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Якубович М. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с ТНР методами физического воспитания. - ВЛАДОС, 2017.

**Тема 3.4. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями речи**

Цель – теоретически освоить методы и получить практические навыки по технологии проведения занятий адаптивным физическим воспитанием детей и подростков с речевыми нарушениями.

Средства, методы и принципы работы с детьми-логопатами. Специфика использования невербальных (зрительных) методов обучения при работе с детьми, имеющими речевую патологию. Практические методы и приемы обучения физическим упражнениям. Двигательная база занимающихся, специфика ее проявления и формирования. Обучение навыкам правильного дыхания. Методика дыхательной гимнастики для младших школьников с нарушениями речи. Использование игр и игровых упражнений на занятиях дыхательной гимнастикой. Развитие и коррекция мелкой моторики рук. Подвижные игры для развития мелкой моторики рук. Особенности коррекции и формирования навыков пространственной ориентации, реагирующей способности, сохранения равновесия. Методика проведения индивидуальных и групповых занятий. Развитие речи в процессе обучения детей-логопатов. Коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Работа с отстающими.

Понятийно-терминологический аппарат темы: мелкая (мануальная) моторика, дискоординация, произвольное расслабление, реагирующая способность.

Требования к уровню подготовленности студентов:

*Знать:*

1. Средства и принципы работы с детьми, имеющими нарушения речи.
2. Подвижные игры для развития мелкой моторики рук.
3. Подвижные игры для развития дыхания.

*Уметь:*

1. Проводить занятия дыхательной гимнастикой игровой направленности с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Проводить физкультурное занятие оздоровительной направленности с детьми-логопатами.
3. Обучать навыкам правильного дыхания.

*Владеть:*

1. Навыками коррекции пространственной ориентации, реагирующей способности, сохранения равновесия.

Краткие выводы по итогам изучения темы: повышение уровня развития двигательного потенциала, оздоровление, укрепление нервной системы и организма в целом, улучшение психоэмоционального статуса, что косвенно способствует речевому развитию и избавляет ребенка от неправильного отношения к своему дефекту речи, успешно регулируются в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Перечислите средства адаптивного физического воспитания детей с патологией речи.
2. Обоснуйте роль занятий физическими упражнениями для детей-логопатов.
3. Перечислите задачи дыхательной гимнастики для детей с нарушениями речи.
4. Назовите средства дыхательной гимнастики при речевой патологии.
5. Обоснуйте необходимость использования упражнений для мелкой моторики на занятиях с детьми-логопатами.
6. Предложите методику коррекции реагирующей способности у детей с речевой патологией.

Литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Якубович М. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с ТНР методами физического воспитания. - ВЛАДОС, 2017.

#### **4. Рекомендованная литература:**

*a) основная:*

1. Андреева Л.В. Сурдопедагогика: Учебник для студентов высших учебных заведений. - Серия: «Высшее профессиональное образование». М.: Академия, 2005.
2. Бойко Е. Упражнения для глаз. - Издательство: Рипол-Классик, 2011.
3. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Учебное пособие для ВУЗов. – Владос, 2010
4. Ермаков В. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика. – Владос, 2015.
5. Зайцева Г.Л Жестовая речь. Дактилология. Учебник. – Владос, 2015.
6. Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов.- Издательство: КАРО, 2016.
7. Королева И.В. Реабилитация глухих детей и взрослых после кохлеарной и стволовозговой имплантации. – Издательство: КАРО, 2016.
8. Панков О. Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения. - Издательство: Астрель, 2011.
9. Речицкая Е.Г., Пузанов Б.П., Богданова Е.К. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие для ВУЗов. - Издательство: Прометей, 2012.
10. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей.-Издательство: ВЛАДОС, 2011.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
12. Якубович М. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с ТНР методами физического воспитания. - ВЛАДОС, 2017.

*б) дополнительная:*

1. Азарян Р.Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня.
2. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт, 1991.
3. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. – М., 2001.
4. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста – под ред. Л.Н. Носковой. – М.:Просвещение.1991.
5. Самбикин Л.Б. Физическое воспитание в школе слепых. – Просвещение. – М., 1964.

## **5. Перечень ключевых слов:**

- сурдолог, нарушение слуха, тугоухость, глухота, аудиометрия, кондуктивная тугоухость, слуховой аппарат, кохлеарная имплантация;
- программа по физической культуре, средства АФК, принципы АФК, методы АФК, план-конспект, планирование, урок, части урока;
- методика проведения, методический приём, методика обучения, этапы обучения, вестибулярный аппарат, координационные способности, пространственная ориентация, «мёртвая зона»;
- тифлопедагог, нарушение зрения, слабовидение, слепота, болезни глаз.
- функциональное состояние, вторичные дефекты, сопутствующие заболевания, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная база;
- вестибулярный аппарат, координационные способности, пространственная ориентация, ориентация в пространстве, двигательная база;
- общая моторика, речевая моторика, мелкая (мануальная) моторика, дискоординация, произвольное расслабление, реагирующая способность.

## **6. Темы курсовой работы по дисциплине**

1. Роль АФВ в российской системе физического воспитания детей с сенсорно-речевыми нарушениями.
2. Обучение глухих и слабослышащих детей дошкольного возраста основным движениям.
3. Организация и методика проведения занятий в плавательном бассейне (в других помещениях, свойственных избранному виду спорта) со слепыми и слабовидящими детьми дошкольного (или школьного) возраста.
4. Адаптивное физическое воспитание в системе интегрированного образования детей дошкольного возраста.
5. Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для слепых и слабовидящих детей.
6. Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для глухих и слабослышащих детей.
7. Адаптивное физическое воспитание в специализированных дошкольных учреждениях для детей с нарушением речи.
8. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей с сенсорно-речевыми нарушениями.
9. Система физического воспитания детей с сенсорно-речевыми нарушениями в дошкольных учреждениях.
- 10. Планирование работы по физическому воспитанию детей с сенсорно-речевыми нарушениями.**
11. Особенности АФВ с взрослыми пациентами, имеющими сенсорно-речевые нарушения.
12. Формирование навыков произвольной организации движений.
13. Управление процессом адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для детей с поражениями сенсорной системы.

14. Эффективность разработанной системы управления процессом адаптивного физического воспитания учащихся с поражениями сенсорной системы.

15. Взаимосвязи между количественными параметрами уроков различной направленности (теоретической, практической, соревновательной) и уровнем сформированности теоретических знаний и практических умений по предмету «Физическая культура» как основной части процесса адаптивного физического воспитания, у школьников с патологией органов зрения, слуха и речевого аппарата на различных этапах обучения.

16. Алгоритм оценивания педагогического мастерства учителя АФВ в работе с детьми с нарушениями сенсорной сферы.

17. Технология определения теоретической и практической подготовленности, а также двигательных навыков учащихся.

18. Образовательное учреждение как звено совершенствования процесса адаптивного физического воспитания учащихся с сенсорными нарушениями.

19. Методика разработки программ для обучения детей с сенсорными нарушениями.

## **7. Вопросы к экзамену по дисциплине «Технологии АФВ лиц с сенсо-речевыми нарушениями»**

- 1. Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса лиц с проблемами зрения.**
- 2. Комплексное развитие физических качеств лиц с сенсорными нарушениями.**
- 3. Эффективные традиционные методики АФВ с детьми с проблемами зрения.**
- 4. Эффективные традиционные методики АФВ с детьми с проблемами слуха.**
- 5. Эффективные традиционные методики АФВ с детьми с нарушениями речи.**

- 6.** Подготовка детей с сенсорными нарушениями к соревновательной деятельности.
- 7.** Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы детей с сенсорными нарушениями в режиме продленного дня.
- 8.** Особенности Российской системы адаптивного физического воспитания.
- 9.** Основные задачи, функции специализированных дошкольных образовательных учреждений.
- 10.** Физкультурно-оздоровительная работа в специализированных дошкольных образовательных учреждениях.
- 11.** Система специальных учреждений для воспитания и обучения слепых и слабовидящих детей.
- 12.** Система специальных учреждений для воспитания и обучения глухих и слабослышащих детей.
- 13.** Особенности осуществления АФВ в специальных дошкольных учреждениях.
- 14.** Особенности осуществления АФВ в специальных (коррекционных) школах.
- 15.** Особенности осуществления АФВ в техникумах и вузах.
- 16.** Особенности осуществления АФВ в интернатах.
- 17.** Основная форма занятий АФВ в специальной школе.
- 18.** Перечислите неурочные формы занятий АФВ.
- 19.** Какие требования предъявляются к профессиональным знаниям и умениям специалиста по АФВ.
- 20.** Методические особенности проведения урока АФВ в специальной школе.
- 21.** Материально-техническое оснащение урока АФВ в специальной школе.
- 22.** Структура урока АФВ.
- 23.** Врачебно-педагогический контроль и гигиена урока АФВ.
- 24.** Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами с нарушением слуха.

- 25.**Особенности методики проведения занятий АФВ с инвалидами с нарушением зрения.
- 26.**Особенности морфо-функционального развития в дошкольном возрасте, какие основные диагностические критерии вы знаете?
- 27.**Какие особенности отмечаются в развитии ребёнка с нарушением слуха?
- 28.**Какие особенности отмечаются в развитии ребёнка с нарушением зрения?
- 29.**Перечислите все возможные формы организации занятий с детьми раннего и дошкольного возраста с сенсорно-речевыми нарушениями.
- 30.**Перечень специального инвентаря и оборудования для организации и проведения занятий с детьми с сенсорными нарушениями.
- 31.**Особенности методики организации занятий со слабовидящими, слабослышащими детьми.
- 32.**Особенности методики организации занятий со слепыми, глухими детьми.
- 33.**Охарактеризуйте особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения.
- 34.**Каковы особенности проведения урока по АФВ в специальном коррекционном учреждении для слепых и слабовидящих?
- 35.**Методические особенности проведения урока АФВ в специальной школе для слепых и слабовидящих.
- 36.**Особенности проведения неурочных форм занятий.
- 37.**Материально-техническое оснащение урока АФВ в специальной школе для слепых и слабовидящих.
- 38.**Средства АФВ в программе обучения слепых и слабовидящих учащихся.
- 39.**Виды спорта, рекомендуемые для факультативных занятий детей с патологией зрения.
- 40.**Охарактеризуйте особенности двигательной сферы детей с нарушением слуха.
- 41.**Каковы особенности проведения урока по АФВ в специальном коррекционном учреждении для глухих и слабослышащих?

- 42.**Методические особенности проведения урока АФВ в специальной школе для глухих и слабослышащих.
- 43.**Материально-техническое оснащение урока АФВ в специальной школе для глухих и слабослышащих.
- 44.**Средства АФВ в программе обучения глухих и слабослышащих учащихся.
- 45.**Виды спорта, рекомендуемые для факультативных занятий детей с патологией слуха.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный фитнес»**

Рубцова Н.О., Рубцов А.В.

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Москва – 2016

Утверждены на заседании ЭМС  
ИТРРиФ ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рубцова Н.О., Рубцов А.В.

Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный фитнес» для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». – М., ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». 2016 - 28 с.

Методические рекомендации содержат задания и пояснения к учебному материалу по основным аспектам дисциплины «Адаптивный фитнес», обеспечивающие повышение качества образовательного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Общие методические рекомендации по изучению курса.....	11
3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса.....	13
4. Методических рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий.....	23
5. Список рекомендуемой литературы.....	25
6. Перечень ключевых слов.....	26
7. Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивный фитнес».....	26

## **1. Введение**

Адаптивная физическая культура (АФК) является сегодня одним из наиболее интенсивно развивающихся направлений физической культуры в обществе, направленным на решение задач по формированию и развитию социальной активности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Современные социально-экономические условия обеспечили широкое внедрение адаптивной физической культуры в практику клубной физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения, что вызвало значительную потребность в квалифицированных специалистах, готовых принять на занятиях людей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

### **Место курса в профессиональной подготовке специалиста**

Интенсивное развитие АФК обусловило необходимость в подготовке соответствующих педагогических кадров, разработку современного программно-методического сопровождения их профессионального образования в высших учебных заведениях, в том числе и через систему инновационных междисциплинарных курсов по выбору. Развитие программ интегрированного образования в России подтвердило эффективность этой формы образования для обеих сторон, участвующих в процессе воспитания - здоровых и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Внедрение этой системы в структуру физкультурно-оздоровительной работы и определяет необходимость формирования системы знаний и навыков по адаптивному фитнесу у специалистов по адаптивной физической культуре.

Содержание образовательной дисциплины «Адаптивный фитнес» полностью соответствует требованиям к содержанию курсов по выбору Государственного образовательного стандарта высшего образования по

направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Данная образовательная дисциплина своим учебным предметом интегрирует основы знаний, накопившихся в современной теории и практике физического воспитания, адаптивной физической культуры по проблемам реабилитации, рекреации, обучения и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры. В своих научных категориях и концептуальных положениях данная образовательная дисциплина базируется на фундаментальных положениях теории и практики физической культуры, специальной педагогики и психологии, физической реабилитации, общей патологии и тератологии, анатомии, физиологии и др.

**Целью** курса является формирование профессиональных навыков специалиста, расширение профессионального мировоззрения, формирование готовности специалиста принять на занятиях по оздоровительной физической культуре и фитнесу на ряду со здоровыми людьми с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

#### Основные задачи курса:

1. Сформировать целостное представление о структуре и организации программ адаптивного фитнеса как интегративной системы физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями населения.
2. Создать представление о базовых формах, средствах и методах адаптивного фитнеса в многоуровневой системе физкультурно-оздоровительной работы с населением в России.
3. Сформировать систему знаний о современных физкультурно-оздоровительных технологиях управления физическим развитием и физической подготовкой лиц с отклонениями в состоянии здоровья

различных категорий, средствах и методах обучения их двигательным действиям, физическим упражнениям и использованию тренажерных систем для инвалидов.

4. Воспитать профессионально-значимые качества специалиста, обучить навыкам и умениям в основных видах и формах профессиональной деятельности, сформировать потребность в профессиональном самосовершенствовании и творческом обогащении индивидуального педагогического опыта.

Дисциплина курса по выбору «Адаптивный фитнес» состоит из семи тем, охватывающих основные практические аспекты деятельности в сфере фитнеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Особенности изучения дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» заключаются в ее ярко выраженном прикладном характере, практической ориентированности на решение конкретных задач, возникающих в профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре в сфере фитнеса. Образовательный процесс по данной дисциплине предполагает преимущественную активность обучающихся, связанную с обобщением существующего практического опыта в сфере фитнеса, его анализа на основе получаемых в рамках данной дисциплины знаний с учетом возможности использования для различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Преподавание учебного материала данной программы осуществляется в основных формах организации образовательного процесса в высших учебных заведениях (лекции, практические занятия) и осваивается студентами после освоения общего курса теории и методики физической культуры и теории и методики адаптивной физической культуры.

Аудиторная и самостоятельная работа студентов взаимосвязана между собой - студентам предлагается углубить знания, полученные на занятиях, проанализировать существующие современные фитнес-программы различной направленности с учетом возможности их использования при различных отклонениях в состоянии здоровья, диагностические методики, разработать собственные программы и комплексы упражнений. Студентам дается ряд домашних заданий, результаты которых после подготовки демонстрируются ими на семинарских занятиях.

### **Требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

В результате изучения дисциплины «Адаптивный фитнес» студент должен:

#### ***Знать (понимать):***

- цели, задачи и принципы адаптивного фитнеса, его ценностные ориентации и основные направления развития в современном обществе;
- историю становления и развития адаптивного фитнеса, вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие его теории;
- содержание и основные виды деятельности специалиста АФК при организации фитнес-программ для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формы их организации и целевое назначение;
- основные закономерности построения форм учебных занятий в адаптивном фитнесе, дидактические принципы обучения, развития воспитания и тренировки людей, имеющих отклонения в физическом и психическом здоровье и инвалидов;
- содержание современных систем оздоровительных и коррекционных занятий адаптивным фитнесом, подготовки к специфическим тренировочным нагрузкам;

- содержание врачебно-педагогического контроля, требования безопасности на занятиях адаптивным фитнесом.

**Владеть (уметь):**

- способами организации и методики проведения занятий адаптивным фитнесом, методами обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, планирования, контроля и регулирования педагогического процесса;
- способами общения и взаимодействия с людьми, имеющими отклонения в физическом и психическом здоровье, уметь осуществлять коррекцию их поведенческих реакций;
- оценивать физическое и функциональное состояние индивида с отклонениями в состоянии здоровья;
- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов и физкультурно-оздоровительной работы, как составной части гармоничного развития личности, укрепления здоровья занимающихся;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, обучать занимающихся двигательным действиям;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- планировать учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных, возрастных, половых, нозологических особенностей занимающихся, а также медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной и рекреационной деятельности.

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Адаптивный фитнес».**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК 15 - осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности;

ОПК 4 - знанием морфофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;

ОПК 5 - умением планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;

ОПК 6 - готовностью применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся;

ОПК 13 - знанием и готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий;

ПК 2 - умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

ПК 3 - умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ПК 15 - способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок.

Общая трудоемкость дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Студенты сдают зачет, который включает материалы всех разделов курса, а также знания и навыки, приобретённые на семинарских занятиях.

Обязательным требованием допуска студента к зачёту является выполнение учебной программы, посещение лекций и семинаров, проведение занятий и предоставление самостоятельно разработанной программы фитнес-занятия для избранной категории лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **2. Общие методические рекомендации по изучению дисциплины**

Дисциплина курса по выбору «Адаптивный фитнес» предполагает значительный объём самостоятельной работы студентов. Прежде всего, самостоятельная работа предполагает изучение дополнительной учебно-методической литературы по проблемам адаптивной физической культуры и адаптивного физического воспитания. Получив базовые знания на аудиторных занятиях, студенты самостоятельно углубляют знания по использованию частных методических приёмов и особенностям организации физкультурно-оздоровительной работы с различными нозологическими группами населения.

Рекомендуется придерживаться следующих этапов самостоятельной работы по курсу:

1. Понятие, средства и методы адаптивного фитнеса. Физиологические механизмы адаптации организма к нагрузкам при отклонениях в состоянии здоровья.
2. Возрастно-половые особенности организации методики занятий в адаптивном фитнесе.
3. Адаптивный фитнес при заболеваниях и повреждениях ОДА
4. Адаптивный фитнес при соматических заболеваниях
5. Адаптивный фитнес при сенсорно-речевых нарушениях.
6. Адаптивный фитнес при различных психо-эмоциональных состояниях.
7. Адаптивный фитнес при беременности и родах.

Основные трудности самостоятельной работы студентов могут быть связаны с недостаточным обеспечением специальной учебно-методической литературой. Для ликвидации таких недостатков рекомендуется посещение Российской государственной библиотеки, использование специальных видеоматериалов, чтение зарубежных литературных источников, беседы со специалистами по адаптивному физическому воспитанию, наблюдение и анализ их практической деятельности.

За период изучения дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» студентам дается ряд заданий для самостоятельной работы (решение ситуационных задач, составление комплексов упражнений, разработка программ физкультурно-оздоровительных мероприятий), результаты этой деятельности демонстрируются студентами на семинарских и практических занятиях.

Для подготовки к сдаче зачета в рамках дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» студентам предлагается подготовить теоретический материал в рамках изученных тем, а также самостоятельная разработка программы фитнес-занятия для избранной категории лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса**

**Тема 1. Понятие, средства и методы в адаптивном фитнесе.**

**Физиологические механизмы адаптации организма к нагрузкам при отклонениях в состоянии здоровья.**

**Основные вопросы темы:**

Понятие адаптивного фитнеса, его цели. Задачи адаптивного фитнеса. Коррекционные задачи. Оздоровительные задачи. Воспитательные задачи. Социальные задачи. Адаптивный фитнес как оздоровительно-педагогический и рекреационно-восстановительный процесс.

Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам при различных отклонениях в состоянии здоровья. Основные закономерности индивидуальной адаптации. Адаптация к физическим нагрузкам; Резервные средства организма.

**Цели и задачи изучения темы:** Изучить понятие «адаптивный фитнес», раскрыть особенности его средств и методов, создать представление о механизмах компенсации нарушенных функций как физиологической основе для организации занятий адаптивным фитнесом.

**Требования к уровню подготовленности студентов:** основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины «Физиология».

**Понятийно-терминологический аппарат темы.** В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: коррекционно-восстановительная тренировка, комплексный и индивидуальный подход, адаптационные реакции, компенсация нарушенных функций.

**Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы.** Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой:

- Гаркави Л.Х. Квакина Е.Б. Уkolova M.A. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Люди с различными отклонениями в состоянии здоровья испытывают осознанную потребность и нуждаются в привлечении к рекреативно-оздоровительной деятельности. Адаптивный фитнес, как одно из динамично развивающихся направлений адаптивной физической культуры в обществе предоставляет широкие возможности для восстановления функциональных резервов организма и организации продуктивного досуга данной категории населения с учетом актуальных адаптационных возможностей.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Социальные задачи адаптивного фитнеса
2. Закономерности индивидуальной адаптации

## **Тема 2. Возрастно-половые особенности организации методики занятий в адаптивном фитнесе.**

Основные вопросы темы: Анатомо-физиологические особенности женского организма в норме и патологии. Физиологические периоды женского организма. Изменения в женском организме в связи с климактерическим периодом. Анатомо-физиологические особенности мужского организма в норме и патологии. Физиологические периоды мужского организма. Взаимосвязь возрастных особенностей и характера патологии. Проблемы дефицита двигательной активности в зрелом и пожилом возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского организма в норме и патологии. Возрастные периоды.

Цели и задачи изучения темы: Рассмотреть возрастно-полевые особенности организма человека как фактор, определяющий выбор способа организации и методики занятий адаптивным фитнесом.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Физиология», «Общая

патология и тератология», «Специализация адаптивное физическое воспитание».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: физиологические периоды мужского и женского организма, гипокинезия и гиподинамия, пространственная ориентировка, дифференцирование мышечных ощущений, акселерация, паспортный и биологический возраст.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Учет возрастно-половых особенностей является непременным условием определения подходящей методики занятий адаптивным фитнесом для людей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Особенности развития физических качеств и их значение в снижение травматизма у детей
2. Проблемы дефицита двигательной активности в зрелом и пожилом возрасте.
3. Анатомо-физиологические особенности мужского организма в норме и патологии.
4. Анатомо-физиологические особенности женского организма в норме и патологии.

**Тема 3. Адаптивный фитнес при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.**

Основные вопросы темы: Особенности занятий после поражения опорно-двигательного аппарата: поражение суставов; травмы конечностей - переломы, вывихи, растяжения, невриты, миалгии; повреждения и заболевания позвоночника – остеохондроз позвоночника, межпозвонковые грыжи, ламинэктомический синдром, переломы, подвывихи тел позвонков; повреждения костей таза; виды нарушений осанки и их проявления; плоскостопие; спортивные травмы; травмы головы, аномалии развития конечностей, ампутации.

Организация доступности мест занятий. Необходимость использования дополнительного ортопедического оборудования. Методика занятий в инвалидной коляске. Коррекционное значение занятий адаптивным фитнесом. Принципы дозировки нагрузки. Тренажерные системы для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Использование в занятиях тренажеров общего профиля. Возможности использования отягощений. Стречинг для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Фитбол-программы для лиц с ПОДА.

Цели и задачи изучения темы: формирования у студентов представления об особенностях организации и методики занятий адаптивным фитнесом с лицами с ПОДА.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Частная патология», «Специализация Адаптивное физическое воспитание».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: тренажерные системы, нарушения осанки, межпозвонковые грыжи, стретчинг, дозировка нагрузки, инвалидная коляска, ортопедическое оборудование.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой:

1. Шенк М. Активный стретчинг. Пер. с франц. Е. Мениковой.- М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 160 с.
2. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов дефектологического факультета высших педагогических учебных заведений: Пер. с нем. Н.А. Горловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Организация фитнес-программ для лиц с ПОДА требует тщательного подбора средств и методов для продуктивного использования фактора двигательной активности для данной категории населения.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Особенности занятий адаптивным фитнесом при заболеваниях и повреждениях суставов.
2. Тренажерные системы для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

#### **Тема 4. Адаптивный фитнес при соматических заболеваниях.**

Основные вопросы темы: Особенности занятий адаптивным фитнесом после заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенности методики и организации занятий фитнесом после заболеваний органов дыхания. Особенности занятий при заболеваниях обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, подагра); Особенности занятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гатсродеудениты, птозы, холециститы, последствия гепатита);

Цели и задачи изучения темы: Изучение особенностей организации и методики занятий адаптивным фитнесом для людей с соматическими заболеваниями.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Анатомия», Общая патология и тератология», «Частная патология», «Специализация адаптивное физическое воспитание».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: ИБС, инфаркт миокарда, стренокардия, гипертоническая болезнь, гипотония, нейроциркуляторная дистония, пневмония, бронхит, эмфизема легких, плеврит, бронхиальная астма, гатсродеудениты, птозы, холециститы, последствия гепатита.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Шихи К. Фитнесс-терапия. Пер. с англ. Гришин А.В. – М.:Терра-Спорт, 2001.-216 с.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Люди с соматическими заболеваниями требуют особого подхода при организации занятий адаптивным фитнесом. Специалист по адаптивной физической культуре должен быть готов принять на занятиях таких людей.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Особенности методики и организации занятий адаптивным фитнесом при гинекологических заболеваниях.
2. Особенности занятий адаптивным фитнесом при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

## **Тема 5. Адаптивный фитнес при сенсорно-речевых нарушениях.**

Основные вопросы темы: Особенности двигательной сферы людей с нарушением зрения. Психо-эмоциональные особенности людей с нарушением зрения. Особенности проведения занятия для слепых и слабовидящих. Особенности психо-эмоционального развития и двигательной сферы людей с нарушениями речи (постинсультные нарушения, пост травматические). Особенности общения глухих и слабослышащих. Особенности психо-эмоционального и физического развития, связанные с дефектом слуха. Значение адаптивного фитнеса для коррекции и компенсации нарушений развития, связанных с дефектом слуха.

Цели и задачи изучения темы: Изучить особенности организации и методики занятий адаптивным фитнесом лиц с сенсорно-речевыми нарушениями.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Специальная педагогика», «Специальная психология».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: сурдоречь, мелкая моторика, навык ходьбы, специальная (спортивная) терминология и спортивные жесты.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Игры. Обучение. Тренинг. Досуг / Под. ред. В. Петрусинского. – М., 1994.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Адаптивный фитнес представляет широкие возможности для улучшения физических кондиций и коррекции различных отклонений у лиц с сенсорно-речевыми нарушениями.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Этика общения на занятиях адаптивным фитнесом с различными нозологическими группами занимающихся.

## **Тема 6. Адаптивный фитнес при различных психо-эмоциональных состояниях.**

Основные вопросы темы: Особенности физкультурно-оздоровительных занятий при различных психогенных нарушениях. Понятия «психогений». Конверсионные симптомы и ипохондрические реакции. Понятия «психическая травма» и «посттравматический стресс». Их причины и возможные последствия. Особенности занятий адаптивным фитнесом при психогенных нарушениях. Срыв психической адаптации. Коррекционное значение занятий адаптивным фитнесом. Стретчинг. Релакс-тренинг.

Цели и задачи изучения темы: Изучить особенности организации и методики занятий адаптивным фитнесом при различных психо-эмоциональных состояниях.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Специальная психология», «Специальная педагогика».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: срыв психической адаптации, стретчинг, релакс-стретчинг, психическая травма, посттравматический стресс.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой:

1.Шихи К. Фитнес-терапия. Пер. с англ. Гришин А.В. – М.:Терра-Спорт, 2001.-216 с.;

2.Шенк М. Активный стретчинг. Пер. с франц. Е. Мениковой.- М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 160 с.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Адаптивный фитнес предоставляет широкие возможности для коррекции различных по характеру и этиологии психо-эмоциональных состояний.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Социальные задачи адаптивного фитнеса.
2. Этика общения на занятиях адаптивным фитнесом с различными нозологическими группами занимающихся.

### **Тема 7. Адаптивный фитнес при беременности и родах.**

Основные вопросы темы: Основные изменения в организме женщины в период беременности. Выделение 3-х триместров в течение беременности. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Критерии распределения беременных на группы для занятий адаптивным фитнесом. Особенности занятий адаптивным фитнесом после родов и в позднем послеродовом периоде.

Цели и задачи изучения темы: Изучить особенности организации и методики занятий адаптивным фитнесом при беременности.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Анатомия», «Физиология».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: беременность, триместры беременности, тазовое предлежание плода.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Гаркави Л.Х. Квакина Е.Б. Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Беременность является естественным непатологическим состоянием женского организма, однако методика физкультурно-оздоровительных занятий в период беременности должна учитывать физиологические особенности данного состояния, что наиболее доступно при занятиях адаптивным фитнесом.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Особенности состояния женщин в I триместре беременности.
2. Особенности состояния женщин во II триместре беременности.
3. Особенности состояния женщин в III триместре беременности.

#### **4. Методические рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий**

Для подготовки к сдаче зачета по дисциплине курса по выбору «Адаптивный фитнес» студентам рекомендуется подготовить конспект фитнес-занятия для избранной категории лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также реферат на одну из предложенных тем.

##### **Примерная тематика рефератов.**

- 1.Методика занятий адаптивным фитнесом в различные периоды беременности.
- 2.Материально-техническое обеспечение занятия в адаптивном фитнесе.
3. Коррекционное значение занятий адаптивным фитнесом при срывах психической адаптации.
- 4.Значение адаптивного фитнеса для коррекции и компенсации нарушений развития, связанных с нарушением зрения..
- 5.Особенности занятий адаптивным фитнесом после заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- 6.Особенности организации занятий адаптивным фитнесом с лицами, имеющими психические заболевания в стадии ремиссии
7. Релакс-тренинг. При психогенных нарушениях.
8. Стречинг для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата
- 9.Особенности проведения занятия адаптивным фитнесом для слепых и слабовидящих.
- 10.Методика дозировки нагрузки на занятиях фитнесом при соматических заболеваниях.
- 11.Комплексный и индивидуальный подходы в адаптивном фитнесе.

12.Адаптационные реакции поврежденного организма и их влияние на методику занятий адаптивным фитнесом.

**Примерная тематика конспектов фитнес-занятия.**

1. Фитнес-занятие с использованием свободных весов для лиц с ампутацией нижней конечности.
2. Фитнес-занятие с использованием тренажеров при функциональном сколиозе поясничного отдела позвоночника.
3. Организация групповых фитнес-программ для лиц с психо-эмоциональными расстройствами.
4. Фитнес-занятие с использованием отягощений для слепых и слабовидящих.
5. Фитнес-занятие с использованием фитболов для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
6. Фитнес-занятие аэробной направленности для женщин во время 1-го триместра беременности.
7. Фитнес-занятие с элементами релакс-стретчинга для лиц пожилого возраста
8. Игровое занятие для детей. Особенности организации и содержания.
9. Фитнес-занятие силовой направленности для мужчин зрелого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- 10.Фитнес-занятие с использованием подвижных игр для людей с сенсорно-речевыми нарушениями.
- 11.Фитнес-занятие на основе soft-программ для женщин во время 2-го триместра беременности.
- 12.Фитнес-занятие с элементами релакс-стретчинга при различных психо-эмоциональных состояниях.

- 13.Фитнес-занятие для лиц с нарушениями речи аэробной направленности.
- 14.Фитнес-занятие с использованием отягощений при заболеваниях обмена веществ.
- 15.Фитнес-занятие с использованием тренажерных технологий для лиц с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

## **5. Список рекомендуемой литературы**

### **Рекомендуемая литература (основная)**

**a) основная литература:**

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев/ Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Шихи К. Фитнесс-терапия. Пер. с англ. Гришин А.В. – М.:Терра-Спорт, 2011.-216 с.
3. Шенк М. Активный стретчинг. Пер. с франц. Е. Мениковой.- М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 160 с.
4. Смирнов Д.И. Фитнес для умных/ Дмитрий Смирнов. –М.: Эксимо, 2010-439 с.: ил.

**б) дополнительная литература**

1. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: моногр.,/С.Д.Руненко.-М.: Сов. Спорт,2009.-192 с.: ил.
2. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов дефектологического факультета высших педагогических учебных заведений: Пер. с нем. Н.А. Горловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

## **6. Перечень ключевых слов**

Коррекционно-восстановительная тренировка, комплексный и индивидуальный подход, адаптационные реакции, компенсация нарушенных функций, физиологические периоды мужского и женского организма, гипокинезия и гиподинамия, пространственная ориентировка, дифференцирование мышечных ощущений, акселерация, паспортный и биологический возраст, тренажерные системы, нарушения осанки, межпозвонковые грыжи, стретчинг, дозировка нагрузки, инвалидная коляска, ортопедическое оборудование, ИБС, инфаркт миокарда, стренокардия, гипертоническая болезнь, гипотония, нейроциркуляторная дистония, пневмония, бронхит, эмфизема легких, плеврит, бронхиальная астма, гатсродеудениты, птозы, холециститы, последствия гепатита, сурдоречь, мелкая моторика, навык ходьбы, специальная (спортивная) терминология и спортивные жесты, срыв психической адаптации, стретчинг, релакс-стретчинг, психическая травма, посттравматический стресс, беременность, триместры беременности, тазовое предлежание плода.

## **7. Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивный фитнес».**

1. Понятие адаптивного фитнеса.
2. Цели и задачи адаптивного фитнеса.
3. Адаптивный фитнес как оздоровительно-педагогический процесс.
4. Адаптивный фитнес как рекреационно-восстановительный процесс.
5. Физиологические обоснованные педагогические принципы в процессе коррекционно-восстановительной тренировки.

6. Комплексный и индивидуальный подходы в адаптивном фитнесе.
7. Основные закономерности индивидуальной адаптации.
8. Адаптационные реакции поврежденного организма.
9. Общие представления о компенсации нарушенных функций. Резервные средства организма.
10. Особенности занятий адаптивным фитнесом женщин.
11. Особенности занятий адаптивным фитнесом мужчин.
12. Особенности занятий адаптивным фитнесом в пожилом возрасте.
13. Особенности построения детских программ в адаптивном фитнесе.
14. Особенности занятий адаптивным фитнесом после поражения опорно-двигательного аппарата.
15. Особенности занятий адаптивным фитнесом при соматических заболеваниях.
16. Особенности проведения занятия в адаптивном фитнесе для людей с сенсорно-речевыми нарушениями.
17. Материально-техническое обеспечение занятий в адаптивном фитнесе.
18. Особенности занятий адаптивным фитнесом при психогенных нарушениях.
19. Особенности занятий адаптивным фитнесом при тазовом предлежании плода и в разных его позициях.
20. Особенности занятий адаптивным фитнесом после родов и в послеродовом периоде.
21. Возможности использования отягощений в занятиях адаптивным фитнесом.
22. Особенности занятий с использованием фитбол-мяча. Показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах
23. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
24. Методика конструирования индивидуальных и групповых программ.
25. Классификация программ soft-направления в адаптивном фитнесе.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.08 «Инклюзивные программы в адаптивной физической  
культуре»**

Направленность (профиль): адаптивное физическое воспитание  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная, заочная

Москва – 2020 г.

\*\*\*

Методические рекомендации утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201?г.

Горохова Н.П.

**Инклюзивные программы в адаптивной физической культуре:**  
Методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины, по подготовке к лабораторно-практическим занятиям и по выполнению домашних заданий для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиль «Адаптивное физическое воспитание». – М.: РГУФКСМиТ. - 2020. – 73 с.

Рецензент:

Методические рекомендации по дисциплине «Инклюзивные программы в адаптивной физической культуре» для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиль «Адаптивное физическое воспитание», содержат методические указания и учебный материал по основным темам учебной программы для самостоятельного изучения дисциплины, подготовки к лабораторно-практическим занятиям по выполнению домашних заданий.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	4
Общие методические рекомендации по изучению курса.....	12
Методические рекомендации по самостояльному изучению дисциплины.....	14
<b>Раздел 1. Теоретические основы инклюзии и интеграции.....</b>	<b>14</b>
Тема 1.1 Общее представление об инклюзивном и интегративном воспитании.....	14
Тема 1.2 Функции инклюзивных занятий адаптивной физической культурой.....	19
Тема 1.3 Особенности организации практических занятий адаптивного физического воспитания.....	24
Тема 1.4 Адаптационные механизмы занятий физической культурой.....	29
<b>Раздел 2. Методические особенности организации инклюзивных занятий АФВ.....</b>	<b>34</b>
Тема 2.1 Организация занятий адаптивным туризмом в процессе адаптивного физического воспитания.....	34
Тема 2.2 Организация занятий в воде в процессе адаптивного физического воспитания.....	45
Тема 2.3 Организация игровых занятий в процессе адаптивного физического воспитания.....	51
Тема 2.4 Организация работы в физкультурно-спортивных клубах инвалидов.....	58
Тема 2.5. Организация танцевальных занятий в процессе адаптивного физического воспитания.....	66
Методические рекомендации по подготовке к лабораторно-практическим занятиям и по выполнению домашних заданий.....	68
Примерная тематика рефератов.....	71
Список литературы.....	71
Вопросы для подготовки к экзамену.....	72

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность курса и проблемы.** Исходя из того, что под инклюзивным образованием понимается процесс обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) совместно с детьми, не имеющими таких ограничений, становится важным поиск путей социализации детей с ОВЗ. Нам представляется, что одним из таких путей в работе с данными детьми может быть использование различных средств и форм занятий физической культурой и спортом.

Развитие инклюзивного образования детей является в нашей стране не только модным отражением времени представляет собой социально-педагогический феномен, и, что важно, инклюзивная практика расширяет социальные контакты детей с ОВЗ, способствует их социальной адаптации; удовлетворяет потребности родителей в получении их детьми образования в условиях учреждения общего типа. Чтобы данный процесс был эффективным, необходимо обеспечить психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ на протяжении всего периода их обучения в образовательном учреждении. В этой связи при подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры следует формировать у них соответствующие компетенции, позволяющие им в будущем совместно со специалистами коррекционной педагогики и психологии успешно решать задачи психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ.

В связи с этим актуальной задачей является формирование у студентов знаний о теоретических основах инклюзии и интеграции, а также о методических особенностях организации инклюзивных занятий АФВ.

В решении этой важной задачи одна из ведущих ролей принадлежит средствам и формам адаптивного физического воспитания (АФВ).

**Цель освоения дисциплины -**

овладение студентов педагогическими технологиями, применяемыми в инклюзивных программах адаптивной физической культуры, направленными на стимуляцию равноправия обучающихся с различным уровнем состояния здоровья, в том числе и инвалидов, и участия во всех аспектах жизни коллектива для обеспечения лучших условий их социализации и социальной интеграции.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

1. Сформировать у студентов теоретические знания об инклюзивных программах в адаптивной физической культуре.
2. Сформировать у студентов умения применять современные методики организации инклюзивных занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных средств и адаптивного физического воспитания, выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и с учетом этих потребностей формировать группы для инклюзивных занятий адаптивной физической культурой.

#### **Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Инклюзивные программы в адаптивной физической культуре» является обязательной дисциплиной вариативной части модуля профильных дисциплин.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам «Специальная психология», «Педагогика ФКиС», «Специальная педагогика», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Теоретико-методические основы АФВ», «Организация физкультурно-массовой работы среди лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья», «Адаптивный фитнес». В этом плане программа дисциплины «Инклюзивные программы адаптивной физической культуры» является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности

бакалавра по адаптивной физической культуре, преимущественная деятельность которой связана с физкультурно-оздоровительной, коррекционно-развивающей, тренировочно-соревновательной деятельностью с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Учебная работа по освоению курса проводится в форме лекционных, лабораторных и практических занятий в Университете, а также в специальных общеобразовательных коррекционных школах-интернатах в рамках прохождения преддипломной практики.

### **Требования к уровню освоения содержания курса**

В результате освоения дисциплины «Инклюзивные программы в адаптивной физической культуре» обучающийся студент должен:

#### **1. Знать:**

- особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода в образовании;
- современные методики организации занятий специальным знанием адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ;
- принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой;
- порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.

#### **2. Уметь:**

- выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физическом развитии и в формировании их жизненно-важных навыков;

- формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом возраста, уровня физического развития, нозологической формы заболевания, степени тяжести и структуры нарушений, состояния сохранных функций;

- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- использовать различные формы, средства и методы адаптивного физического воспитания инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре;

- осуществлять анализ коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения корректировке планов названных.

### **3. Владеть умениями и навыками:**

- оценки данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- комплектования групп для занятий адаптивной физической культурой в том числе по дополнительным общеразвивающим программам, с учетом возрастно-половых особенностей, уровня физической подготовленности,

тических нарушений функций организма и индивидуальных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп;

- проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания;

- контроля и оперативной коррекции выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;

- оценки выполнения индивидуального плана и внесения корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами.

### **Структура и содержание дисциплины «инклюзивные программы в адаптивной физической культуре»**

Общая трудоемкость дисциплины при очной форме обучения составляет \_4\_ зачетные единицы, \_144\_ часа (табл.1).

Таблица 1

### **Структура дисциплины «Инклюзивные программы в адаптивной физической культуре» при очной форме обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1. Теоретические основы инклюзии и интеграции.	8	8	18	30		
Тема 1.1. Общее представление об инклюзивном и	8	2	4	6		

интегративном воспитании						
Тема 1.2. Функции инклюзивных занятий адаптивной физической культуры	8	2	4	8		
Тема 1.3. Особенности организации практических занятий адаптивного физического воспитания	8	2	4	8		
Тема 1.4. Адаптационные механизмы занятий физической культурой	8	2	6	8		
<b>Раздел 2.</b> <b>Методические особенности организации инклюзивных занятий АФВ.</b>	8	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>42</b>		
Тема 2.1. Организация занятий адаптивным туризмом в процессе адаптивного физического воспитания	8	2	6	10		
Тема 2.2. Организация занятий в воде в процессе адаптивного физического воспитания	8	2	4	8		
Тема 2.3. Организация игровых	8	2	4	8		

занятий в процессе адаптивного физического воспитания						
Тема 3.1. Организация работы в физкультурно-спортивных клубах инвалидов.	8	2	4	8		
Тема 2.4. Организация танцевальных занятий в процессе адаптивного физического воспитания	8	2	4	8		
<b>Итого: 144</b>		<b>18</b>	<b>44</b>	<b>73</b>		<b>Экзамен</b>

В конце 8 семестра (4 курс) проводится итоговая аттестация студентов в форме **экзамена** (9 часов).

Общая трудоемкость дисциплины при заочной форме обучения составляет 4 зачетные единицы, 144 часа (табл. 2).

Таблица 2  
**Структура дисциплины «Инклюзивные программы в адаптивной физической культуре» при заочной форме обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Раздел 1. Теоретические основы инклюзии и интеграции.</b>	10	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>48</b>		
Тема 1.1. Общее представление об инклюзивном и	10		2			

интегративном воспитании					
Тема 1.2. Функции инклюзивных занятий адаптивной физической культуры	10		2	12	
Тема 1.3. Особенности организации практических занятий адаптивного физического воспитания	10	2		14	
Тема 1.4. Адаптационные механизмы занятий физической культурой	10			22	
<b>Раздел 2.</b> <b>Методические особенности организации инклюзивных занятий АФВ.</b>	10		<b>8</b>	<b>73</b>	
Тема 2.1. Организация занятий адаптивным туризмом в процессе адаптивного физического воспитания	10		2	12	
Тема 2.2. Организация занятий в воде в процессе адаптивного физического воспитания	10		2	10	
Тема 2.3. Организация игровых занятий в процессе адаптивного физического воспитания	10		2	26	
Тема 3.1. Организация работы в физкультурно-спортивных клубах инвалидов.	10		2	16	

Тема 2.4. Организация танцевальных занятий в процессе адаптивного физического воспитания	10			9		
<b>Итого: 144</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

В конце 10 семестра (5 курс) проводится итоговая аттестация студентов в форме экзамена (9 часов).

## 2. Общие методические рекомендации по изучению курса

*Основными формами аудиторных занятий являются лекции и практические занятия.*

*На занятиях лекционного типа* закладываются знания по разделам и темам учебного материала необходимого для овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, формируется фундамент для его дальнейшего самостоятельного изучения и усвоения.

Содержание практических занятий направлено на овладение профессиональными компетенциями для грамотного выявления и решения различных проблем в организации инклюзивных занятий с детьми различных нозологий и возраста.

В ходе практических занятий активно формируются педагогические и профессиональные навыки. По итогам практического занятия (1-2-х) проходит групповое обсуждение полученных результатов – учебная дискуссия, разбор ситуационных задач, анализ представленных рефератов.

### *Состав и содержание самостоятельной работы по изучению курса.*

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины включает изучение программного материала по курсу лекций и другим источникам, выполнение домашних заданий, в виде составления примерных планов-конспектов занятий в инклюзивной группе, написания реферата, составления и защиты презентации.

*Этапы и порядок самостоятельной работы и методы работы с литературой.*

После прослушивания и конспектирования лекции на занятиях в Вузе студенту самостоятельно следует изучить теоретический материал в домашних условиях (используя рекомендованную основную и дополнительную литературу, Интернет-источники и др.).

Если студентом было получено домашнее задание по составлению плана-конспекта инклюзивного занятия, то в начале работы при самостоятельной подготовке следует изучить особенности двигательной сферы и уровень физической подготовленности контингента, а также наличие вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний, для которого составляется план-конспект занятий. Затем, опираясь на данные лекции и на изученный материал, следует непосредственно приступить к составлению плана-конспекта занятия.

При написании студентом реферативной работы по выбранной теме следует изучить не менее 5-10 источников, включая Интернет-сайты. Оформить титульный лист реферата, затем составить план (содержание работы), после этого в реферате последовательно раскрыть каждый из пунктов, выделенных в плане. При этом необходима ссылка на источники литературы. Список использованной литературы оформляется по ГОСТу и приводится в конце реферата.

*Формы отчётности о результатах самостоятельной работы по курсу:*

- подготовка презентации по разделу: «Теоретические основы инклюзии и интеграции»;
- защита доклада по разделу: «Методические особенности организации инклюзивных занятий АФВ»;
- написание реферата по теме: «Особенности организации практических занятий адаптивного физического воспитания»

*Содержание и особенности подготовки и проведения экзамена по курсу.*

Всего предлагается 15 билетов (по 2 вопроса в каждом билете). Примерные вопросы к экзамену представлены в конце данных методических рекомендаций. Экзамен проводится традиционным образом: студент отвечает на 2 вопроса выбранного билета.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Раздел 1. Структура и содержание инклюзивных программ спортивной подготовки**

***Тема 1.1 Общее представление об инклюзивном и интегративном воспитании.***

**Основные вопросы темы:**

1. Понятия «интеграция» и «инклюзия» в специальном образовании.
2. Функции инклюзивных занятий адаптивной физической культуры.
3. Особенности организации практических занятий адаптивного физического воспитания.
4. Адаптационные механизмы занятий физической культурой.

**Цель темы** – сформировать общее представление об инклюзивном и интегративном воспитании.

**Задачи изучения темы:**

1. Изучить понятия «интеграция» и «инклюзия» в образовательном процессе.
2. Ознакомиться с функциями и особенностями организации практических занятий АФВ с детьми с нарушениями в развитии.
3. Изучить механизмы адаптации организма к нагрузкам.

**Понятия «интеграция» и «инклюзия» в специальном образовании.**

Термином «**интеграция**» обычно обозначают выборочное помещение учеников с особенностями психофизического развития в обычные общеобразовательные школы. Сторонники данного подхода считают, что ученик должен «заслужить» возможность обучаться в обычной общеобразовательной школе, продемонстрировать свои «способности»правляясь с ее программой. Система специального образования остается в целом неизменной. Таким образом, параллельно существуют три модели образования: **общее, специальное и интегрированное**. Детям с отклонениями в развитии оказывают и традиционные формы образования:

они посещают массовую школу, но учатся в специальных классах, не включаясь в процесс совместного обучения с остальными детьми, т. е. имеет место частичная интеграция.

**Термин «инклюзия»** характеризует более глубокие процессы: ребенку предоставляется право посещать обычную школу, но для этого создается необходимая адаптированная образовательная среда и оказываются поддерживающие услуги. Полное включение означает, что все ученики независимо от вида, тяжести и характера нарушения развития обучаются в общеобразовательном классе, получая, если требуется, дополнительные услуги, извлекая пользу из совместного обучения со своими здоровыми сверстниками.

**Главное отличие инклюзивного подхода от интегративного состоит в том, что при инклюзии в обычных школах меняется отношение к детям с ограниченными возможностями и к их родителям.** Идеология образования изменяется в сторону большей гуманизации учебного процесса и усиления воспитательной направленности обучения. Это, однако, не отменяет довольно жестких требований дисциплины, которым должны подчиняться все ученики без исключения, как здоровые, так и с особенностями развития. Можно привести пример, когда ребенка, страдающего ранним детским аутизмом, приучают не кричать при перемещении из одного помещения в другое, что довольно типично для детей этой категории. Ребенку, который кричит, показывают красную карточку и говорят: «Сегодня ты кричал, поэтому ты не пойдешь в сенсорную комнату» (которую он очень любит), – и в следующий раз, когда он кричит, опять показывают красную карточку и повторяют те же слова. Приучение к дисциплине может принимать довольно жесткие формы. Ребенка могут привести в сенсорную комнату, снять с него обувь – это означает, что можно войти, но если он снова закричал, ему опять покажут красную карточку, наденут обувь и со словами: «Ты опять кричал, и сегодня не будешь заниматься», – выведут из сенсорной комнаты.

Примером, достойным подражания, можно считать существующую в Великобритании модель интеграции, при которой специалисты приступают к системным занятиям со всеми детьми начиная с девятимесячного возраста, не стремясь установить точный диагноз, а стараясь максимально развить имеющиеся у них потенциальные возможности. В дошкольном и младшем школьном возрасте интеграция очень объемная, но это объясняется специфической направленностью системы обучения. Возрастной этап от 5 до

11 лет соответствует подготовительной школе. Методы и содержание обучения в этот период очень похожи на наше дошкольное образование. В средней и старшей школе подход к интеграции видоизменяется. Занимаясь в классе вместе с другими детьми, каждый «интегрированный ребенок» в то же время имеет своего учителя, свою индивидуальную программу, учитывающую его возможности и темп обучения. Перспективы развития «особого ребенка» тщательно планируются, в этот процесс включены все педагоги школы, контактирующие с ребенком, методист, тьютор и родители, которых информируют о возможностях его дальнейшей социализации.

### **Что такое инклюзия в образовании**

Современная система образования развитого демократического сообщества призвана соответствовать индивидуальным образовательным потребностям личности, в том числе:

- потребности в полноценном и разнообразном личностном становлении и развитии – с учетом индивидуальных склонностей, интересов, мотивов и способностей (личностная успешность);
- потребности в органичном вхождении личности в социальное окружение и плодотворном участии в жизни общества (социальная успешность);
- потребности в развитости у личности универсальных трудовых и практических умений, готовности к выбору профессии (профессиональная успешность).

Создание в школах возможностей для удовлетворения этих индивидуальных образовательных потребностей становится основой построения многих систем обучения во всем мире. Вместе с тем существуют группы детей, чьи образовательные потребности не только индивидуальны, но и обладают особыми чертами. Особые образовательные потребности возникают у детей тогда, когда в процессе их обучения возникают трудности несоответствия возможностей детей общепринятым социальным ожиданиям, школьнообразовательным нормативам успешности, установленным в обществе нормам поведения и общения. Эти особые образовательные потребности ребенка требуют от школы предоставления дополнительных или особых материалов, программ или услуг.

Включение детей с особыми образовательными потребностями (детей с инвалидностью, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с

особенностями развития) в образовательный процесс в школах общего типа по месту жительства – это сравнительно новый подход для российского образования. Такой подход терминологически связан с процессом, который называется инклюзия в образовании, и, соответственно, образование в русле этого подхода – инклюзивное образование.

**Инклюзивное образование** — это такая организация процесса обучения, при которой ВСЕ дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования и обучаются по месту жительства вместе со своими сверстниками без инвалидности в одних и тех же общеобразовательных школах, — в таких школах общего типа, которые учитывают их особые образовательные потребности и оказывают своим ученикам необходимую специальную поддержку. Инклюзивное обучение детей с особенностями развития совместно с их сверстниками – это обучение разных детей в одном классе, а не в специально выделенной группе (классе) при общеобразовательной школе.

#### **К основным элементам инклюзии можно отнести:**

- включение всех детей с различными возможностями в такую школу, которую они могли бы посещать, если бы у них не было инвалидности;
- количество детей с различными возможностями, обучающихся в школе, находится в естественной пропорции в отношении всей детской популяции этого округа в целом;
- отсутствие «сортировки» и отбраковывания детей, обучение в смешанных группах;
- дети с особенностями находятся в классах, соответствующих их возрасту;
- ситуационно обусловленное взаимодействие и координация ресурсов и методов обучения;
- эффективность как стиль работы школы, децентрализованные модели обучения.

**Понятия «интеграция».** Н.М. Назарова определяет это понятие как процесс и результат предоставления ребенку с особыми образовательными потребностями и ограниченной трудоспособностью прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни (включая и образование) наравне и вместе с остальными членами общества в

условиях, компенсирующих такому ребенку отклонения в развитии и ограничения возможностей.

**М.И. Никитина определяет понятие «интеграция» как процесс включения лиц с ограниченными возможностями здоровья во все сферы жизни общества как равноправных его членов, освоение ими достижений науки, культуры, экономики, образования.**

**Н.Н. Малофеев и Н.Д. Шматко определяют интеграцию детей с особыми образовательными потребностями как включение этих детей в обычные образовательные учреждении.**

*Постоянная полная интеграция* предполагает обучение ребенка с тем или иным нарушением в развитии на равных с нормально развивающимися детьми в одних дошкольных группах и классах. Данная модель может быть эффективна для тех детей, чей уровень психофизического и речевого развития соответствует или приближается к возрастной норме и кто психологически готов к совместному со здоровыми сверстниками обучению. [5].

*Постоянная неполная интеграция* может быть эффективна для тех детей школьного возраста, чей уровень психического развития несколько ниже возрастной нормы, кто нуждается в систематической и значительной коррекционной помощи, но при этом способен в целом ряде предметных областей обучаться совместно и наравне с нормально развивающимися сверстниками, а также проводить с ними большую часть внеклассного времени. Постоянная, но неполная интеграция может быть полезна дошкольникам с различным уровнем психического развития, но не имеющим сочетанных нарушений. Смыслом такой интеграции является максимальное использование всего потенциала уже имеющихся у ребенка и довольно значительных возможностей общения, взаимодействия и обучения с нормально развивающимися детьми. [4].

*Постоянная частичная интеграция* может быть полезна тем, кто способен наравне со своими нормально развивающимися сверстниками овладевать лишь небольшой частью необходимых умений и навыков, проводить с ними только часть учебного и внеклассного времени. Смыслом постоянной частичной интеграции является расширение общения и взаимодействия детей с ограниченными возможностями здоровья с их нормально развивающимися сверстниками [5].

При *временной и частичной интеграции* все воспитанники специальной группы или класса вне зависимости от достигнутого уровня развития объединяются со своими нормально развивающимися сверстниками не реже 2-х раз в месяц для проведения совместных мероприятий в основном воспитательного характера. Смыслом временной интеграции является создание условий для приобретения начального опыта общения с нормально развивающимися сверстниками. Временная интеграция является, по сути, этапом подготовки к возможной в дальнейшем более совершенной форме интегрированного обучения. Данная модель интеграции может быть реализована в дошкольных учреждениях комбинированного вида, имеющих как группы для нормально развивающихся детей, так и специальные группы, а также в массовых школах, где открыты специальные классы [4].

Следующая модель интеграции «*эпизодическая*», ориентированная на специальные дошкольные и школьные учреждения, которые ограничены в возможностях проведения целенаправленной работы по совместному с нормально развивающимися детьми воспитанию и обучению своих воспитанников. Смыслом эпизодической интеграции является целенаправленная организация хотя бы минимального социального взаимодействия детей с выраженным нарушениями развития со сверстниками, преодоление тех объективных ограничений в социальном общении, которые создаются в условиях специальных (коррекционных) учреждений, где обучаются только дети с ограниченными возможностями здоровья [4].

Таким образом, все выше сказанное позволяет говорить о подборе доступной и полезной модели интеграции для каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду.

### **Контрольные вопросы и задания по теме 1:**

1. Назовите характерные особенности инклюзивного образования и интегрированного образования.
2. Основные элементы инклюзии.
3. Виды интеграции в образовательном процессе.

### **Тема 1.2   Функции инклюзивных занятий адаптивной физической культуры.**

#### **Основные вопросы темы:**

1. Функции АФК.
2. Преподавание физкультуры детям в школе.

3. Методические особенности по преподаванию адаптивной физкультуры с детьми с ОВЗ и инвалидностью.

**Цель темы** – изучить функции инклюзивных занятий в АФК .

**Задачи изучения темы:**

1. Изучить педагогические и социальные функции АФК.
2. Ознакомится с методическими особенностями преподавания физкультуры в школе.
3. Изучить основные задачи, средства, методы организации занятий с детьми с ОВЗ.

Преподавателями физической культуры подчеркивают определенные условия организации физкультурно-оздоровительного процесса в инклюзивных школах:

- Организация, проведение индивидуальных и групповых занятий по физической культуре и ЛФК учащихся всех групп здоровья;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях района для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Обязательное медицинское обслуживание (вакцинация, доврачебная помощь, профилактические осмотры и др.);
- Проведение индивидуальных бесед медицинской сестрой с обучающимися и их родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья, личной гигиены и др.;
- Контроль соблюдения санитарных норм;
- Психолого-педагогическая диагностика школьной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями;
- Профилактика возникновения конфликтных ситуаций в процессе обучения в условиях инклюзии;
- Координация воспитательной работе в аспекте формирования толерантного отношения;
- Психолого-педагогическое консультирование всех участников образовательного процесса;
- Контроль соблюдения принципов здоровьесбережения и инклюзии.

Однако есть проблемы, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса на начальном этапе внедрения инклюзивного образования:

- В первую очередь это - психологические проблемы учителей: Идея инклюзивного образования действительно займет свое место в образовательном процессе только в том случае, если она овладеет умами

учителей, станет составной частью их профессионального мышления. Требуются специальные усилия, чтобы это произошло. Опыт внедрения инклюзивного образования показывает, что учителя и другие специалисты не сразу начинают соответствовать тем профессиональным ролям, которые требуются для данной формы обучения.

- Во вторых; это проблемы, возникающие у обычных детей и их родителей, которые не знакомы с понятием инклюзии. Нередко они высказывают опасение, что присутствие в классе детей, которые требуют особой поддержки, может задерживать развитие их собственного ребенка.

Однако же, опыт показывает обратное. Успеваемость детей, которые развиваются типичным образом, не падает, а часто их оценки оказываются выше в условиях инклюзивного образования, чем в обычном классе массовой школы.

В инклюзивной школе на начальном этапе необходимо задействовать детей с одним типом функционального нарушения (например, опорно-двигательного аппарата) в обычные спортивные секции по индивидуальным, а не игровым видам спорта, но только по их желанию.

Уроки физической культуры должны строиться с индивидуальным подходом и учетом особенностей детей. Например, при включении в подвижные и спортивные игры подбирать ролевые функции исходя из функционального состояния каждого участника (нападающий, защитник, судья и др.), а при проведении эстафет соответственно распределять различные задания.

Можно использовать упражнения с форой – с разными дозировками, исходными и конечными положениями. Стремления к различным достижениям, победам начинаются с детства, поэтому нельзя делить людей на инвалидов и не инвалидов, все мы имеем равные права и возможности.

Это поможет не только, людям с «ограниченными возможностями» найти себя в социуме и получить образование, но и поможет остальным стать добре, гуманнее к окружающим.

### *Преподавание физкультуры детям в школе*

Анализируя процесс физического воспитания в классах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания.

Наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей

таких детей являются главным условием подготовки его к жизни. Эффективность физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах многих ученых (П.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт, В.В. Ториневский, Л.В. Запорожец и др.) Коррекционная работа, осуществляемая адаптивной физической культурой, и, представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации и поэтому между понятиями физической и социальной реабилитации существует диалектическая взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, разработанные Л.С.Выгодским (опора на сохраненные возможности, зоны ближайшего развития), а также методы деятельностного подхода, деловых игр, коллективного способа обучения, учение о приоритетном развитии высших психических функций, об укрупнении дидактических единиц, одновременном развитии всех учащихся, личностно развивающем образовании.

### *Методические рекомендации по преподаванию физкультуры детям с ОВЗ*

Так, известно, что нарушения в тонкой моторике (дифференцированном движении пальцев рук, координации движений рук и ног при ходьбе, кинестетических нарушений) определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект - нарушением аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий головного мозга, в основе которого лежит органическая патология корковых зон двигательно-кинестетического анализатора. Этим обусловлена первичность двигательных нарушений в структуре заторможенного умственного развития человека. Устранение двигательных нарушений или их совершенствование способствует развитию аналитико-синтетической функции коры головного мозга, интеллекта человека.

Благодаря проприоцепции моторика влияет как на развитие психики, так и на состояние вегетативных функций. Учитывая эту закономерность с помощью изменения физического состояния моторного анализатора и его локомоторного аппарата, можно направленно влиять на деятельность различных систем организма, высшие психические функции, на функции анализаторов. В свою очередь процесс физического воспитания и обучения следует строить так, чтобы ученики осмысленно выполняли упражнения, пытаясь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществлять регуляцию темпа, ритма, координации движений и других характеристик. Необходимо формировать у них способы контроля и самоконтроля за движениями, использовать мотивационные факторы в достижении цели и задач физического воспитания. Следует постоянно раскрывать сущность и необходимость занятий физической культурой, формировать положительное отношением.

У лиц с отклонениями в состоянии здоровья физическая культура направлена на:

1. развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, становление, сохранение и использование оставшихся телесно-двигательных качеств;
2. формирование комплекса специальных знаний.
3. «Особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания;
4. формируется способность к преодолению физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
5. осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества;
6. появляется желание улучшать свои физические кондиции.

Для ребенка с ограниченными возможностями здоровья важно осознать, что он может общаться на равных со здоровыми, понять, какие качества нужны для общения с другими детьми, снять налет иждивенчества и преодолеть желание самоизоляции, убедиться в собственном физическом потенциале. Несомненно, положительный опыт таких уроков выносят и здоровые дети. Для них эти уроки – это новые навыки общения и развития эмоциональной сферы, преодоление эгоистических установок или комплекса превосходства. Это принятие ребенка с ограниченными возможностями здоровья как равного, проявление чувства ответственности за другого человека, осознание важности адекватной помощи в ситуации, когда она действительно необходима. Участвуя совместно в образовательном процессе, здоровые дети и дети-инвалиды учатся толерантному отношению друг к другу [1].

Уроки физической культуры должны строиться с индивидуальным подходом и учётом особенностей детей с ОВЗ, на **поддержке, взаимопомощи, равноправии и дружбе**. Для ребенка с ОВЗ важно осознать, что он может общаться на равных со здоровыми детьми, понять, какие качества нужны для общения с другими, убедиться в собственном физическом потенциале.

# Функции АФК

Педагогические функции		Социальные функции
Коррекционно-компенсаторная	Лечебно-восстановительная	Гуманистическая
Профилактическая	Профессионально-подготовительная	Социализирующая
Образовательная	Творческая	Интегративная
Развивающая	Рекреативно-оздоровительная	Коммуникативная
Воспитательная	Гедонистическая	Зрелищная и эстетическая
Ценностно-ориентационная	Спортивная и соревновательная	

## Контрольные вопросы и задания по теме 2:

1. Перечислите педагогические и социальные функции АФК.
2. Дайте характеристику условиям организации занятий с детьми с ОВЗ.
3. Какие задачи решаются на занятиях АФК.
4. Сформулируйте методические особенности занятий АФК с детьми с ОВЗ разных нозологических групп и возрастов.

## *Тема 1.3 Особенности организации практических занятий адаптивного физического воспитания.*

### Основные вопросы темы:

1. Способы организации занятий в АФК.
2. Методы занятий в АФК.
3. Приемы мотивации к занятиям АФК.
4. Принципы и правила педагогического сопровождения на занятиях АФК

**Цель темы** – изучить особенности организации практических занятий адаптивного физического воспитания.

### **Задачи изучения темы:**

1. Ознакомиться со способами организации занятий в АФК.
2. Знать средства, приемы и методы АФК, применяемые на занятиях АФК.
3. Изучить педагогические приемы мотивации к занятиям АФК.
4. Освоить специальные принципы, необходимые при работе с детьми с ОВЗ.

Как говорилось ранее, самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход к каждому ребенку.

Работая с детьми с ограниченными возможностями здоровья, применяют такие **подходы**:

- использование дифференцированного обучения с целью большей индивидуализации обучения, чем требуется для нормально развивающегося ребенка, это:
- введение специальных разделов в рабочую программу для детей с ОВЗ, отсутствующих в образовательных программах normally развивающихся школьников;
- систематизация упражнений и заданий по виду заболеваний (если таковые имеются); (слабовидящие слабослышащие дети с задержкой психического развития дети с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, с искривлением позвоночника

Готовясь к урокам, для этих детей готовят индивидуальные **карточки – задания**. При подготовке спортивных состязаний для них комбинируют варианты заданий, которые они отрабатывают в рамках занятий по внеурочной деятельности.

**Способы организации** детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Использование разнообразных *средств*, для предотвращения утомления:

- чередование двигательной и практической деятельности,
- выполнение спортивных заданий и упражнений небольшими дозами,
- использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности для активизации обучающихся.
- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь; нетрадиционное оборудование.

**Повышение уровня активности.** Активность является одной из важнейших характеристик всех психических процессов, во многом определяющая успешность их протекания. Это необходимое условие успешности процесса обучения школьников с ОВЗ на уроках физкультуры.

Использование специальных **методов** (наглядных (иллюстрация, демонстрация), практических (упражнения, методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля), приёмов и средств обучения, способствующих познавательной деятельности учащихся, формирующих необходимые учебные навыки на уроках физкультуры, способствующих раскрытию и развитию потенциала ребенка, в том числе специализированные компьютерные технологии.

Специфические методы.

1. **Метод строго регламентированного упражнения** реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твёрдо предписанной программы движений техника, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнений, а так же нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.

Этот метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

2. **Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода- достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

При использовании этого метода нужно:

- начинать с нагрузки не более 20-30% от максимальных возможностей каждого ребёнка;
- оптимальное количество упражнений 6-8 подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребёнка;
- постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

1. Воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнения на каждом из снарядов, расположенных в определённой последовательности.

2. Подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки.

3. Использование упражнений с различными предметами.

3. Используя **интервальный метод** круговой тренировки, необходимо учитывать следующее:

- тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий, можно повысить количество упражнений или интенсивность выполнения.
- Повышать темп выполнения упражнений с учётом индивидуальных способностей ребёнка до максимального.
- Соблюдать интервалы отдыха после выполнения упражнений.

4. ***Игровой метод*** отражает методические особенности игры и игр. Упражнений, которые широко используются в физическом воспитании .Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и не сюжетные, а так же спортивные игры. Метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

5. ***Соревновательный метод***. Способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Широко используются общедидактические методы: наглядный, вербальный, практический.

6. ***Наглядные методы*** формируют представления в движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

7. ***Вербальные*** активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслинию задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостояльному и творческому применению их в различных ситуациях.

8. ***Практические*** обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы строго регламентированы.

К специфическим принципам работы по адаптированной рабочей программе относятся:

- Создание мотивации
- Согласованность активной работы и отдыха
- Непрерывность процесса
- Необходимость поощрения
- Социальная направленность занятий
- Активизация нарушенных функций
- Сотрудничество с родителями
- Воспитательная работа

Опираясь на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии, применяю такие эффективные приемы, как:

- игровые ситуации (Приложение 7);

- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими (Приложение 8);
- психогимнастика и релаксация (Приложение 9), позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы.

## **Принципы и правила педагогического сопровождения на занятиях АФК**

Атмосфера поощрения во время занятий физической культурой и спортом состоит из следующих правил:

- не лишать ребёнка возможности заботиться о себе самом;
- поощрять любые проявления его инициативы,
- отмечать его успехи в физическом развитии;
- по мере достижения успехов резко не сокращать внимание к нему, чтобы у ребёнка не создалось впечатления о потере внимания к нему.
- необходим добросовестный контроль за качеством умений и навыков;
- продолжение эмоционального и интеллектуального развития, чтобы он не чувствовал себя бесконечно отставшим от сверстников, а так же, чтобы у ребёнка даже на бессознательном уровне формировалось ощущение, что у него есть реальные возможности применения своих навыков и умений в предстоящей взрослой жизни.

На уроках или на дополнительных занятиях подхожу индивидуально к каждому ребёнку, имеющему какие-то отклонения в здоровье, не подчёркивая его состояние.

- дают посильные задания для выполнения;
- контролируют выполнение домашнего задания;
- не выделяют среди сверстников;
- привлекают во время спортивных состязаний по показаниям здоровья или для помощи в судействе;
- если состояние здоровья позволяет выполнять то или иное упражнение, принимают зачёты по программе, чтобы ребёнок не чувствовал ущербность от сверстников;

Работая с детьми с ОВЗ, считается, что естественная игровая среда, в которой отсутствует принуждение, даёт возможность каждому ребенку найти свое место, проявить инициативу и самостоятельность, создать благоприятные условия для реализации природных способностей, быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. В данном случае, мотивационный потенциал игры направлен на более эффективное освоение образовательной программы школьниками с ОВЗ. Конечно, всё это должно осуществляться на доступном детям уровне и с помощью учителя. При подборе содержания занятий для учащихся с ОВЗ, необходимо учитывать, с одной стороны, принцип доступности, а с другой стороны, стараться не допускать излишнего упрощения материала. Так как группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, то ставится задача, адекватная возможностям каждого ученика.

Проявление *педагогического такта*. Постоянное поощрение за малейшие успехи, оказание своевременной помощи каждому ребёнку с отклонением в развитии, формирование уверенности в собственных силах и возможностях.

Численность детей с проблемами в развитии здоровья увеличивается, так как жёсткая образовательная система не полностью готова к удовлетворению индивидуальных потребностей таких детей в обучении. Эти дети становятся обособленными и невольно исключаются из общей системы. Правильно организованное инклюзивное образование поможет предотвратить дискриминацию в отношении таких детей, поддержать детей с особыми потребностями в их праве на достойную жизнь, свободное развитие, поможет им быть равноправными членами общества.

Важнейшей частью своей работы считаются регулярные контакты с родителями детей с отклонениями в состоянии здоровья. Эти контакты позволяют расширить знания родителей о физическом развитии детского организма, о профилактике заболеваний, об элементарных навыках в физическом воспитании своих детей. Не всё получалось сразу, я стал приглашать родителей на свои занятия; на уроки, на дополнительные занятия, они увидели собственных детей как бы со стороны, почувствовали изъяны в их физической подготовленности, многие родители пошли на контакт. Сейчас все родители приветствуют домашние задания по физической культуре, помогают выполнять правильно упражнения.

### **Контрольные вопросы и задания по теме 3:**

1. В чем различие походов и приемов организации занятий АФК с детьми с ОВЗ?
2. Назовите специальные и практические методы обучения двигательным действиям.
3. Обоснуйте характер использования трех способов использования упражнений с интервалами в круговой тренировке.
4. Перечислите специфические принципы работы с детьми с ОВЗ.
5. Какова роль родителей детей-инвалидов в организации занятий АФК?

## ***Тема 1.4 Адаптационные механизмы занятий физической культурой.***

### **Основные вопросы темы:**

1. Физиологические особенности приспособления организма к окружающей среде.
2. Понятие о генотипической и фенотипической адаптации.
3. Механизм адаптации.

**Цель темы – изучить адаптационные механизмы занятий физической культурой.**

***Задачи изучения темы:***

1. Физиологические особенности приспособления организма к окружающей среде.
2. Знать задачи, особенности, характер генотипической и фенотипической адаптации.
3. Освоить знания о механизме адаптации организма к меняющимся условиям внешней и внутренней среды.

В широком смысле **адаптация** (приспособление) - это совокупность реакций организма, поддерживающих его функциональную устойчивость при изменении условий окружающей среды. Всякая адаптация - это интеграция, т.е. вовлечение в процесс адаптации биологических систем всех уровней организации. Интегрирующую роль при этом выполняют нейро-гуморальные механизмы, осуществляющие систему прямых и обратных связей. Большая заслуга в изучении этих связей и особенно роли гипофиз-надпочечниковой системы в механизмах адаптации принадлежит Селье, который разработал теоретическую базу, позволяющую оценить место общего адаптационного синдрома в этой адаптации.

Действие на организм различных неблагоприятных факторов (болевое раздражение, яды, психическая травма, возбудители инфекционных заболеваний, наркоз, тяжелая физическая работа и др.), а также чрезмерных по своей силе факторов окружающей среды (например, перегревание или переохлаждение, изменение барометрического давления) вызывает развитие **комплекса адаптационных процессов**, направленных на *оптимизацию жизнедеятельности организма в конкретной сложившейся ситуации*. Способность к адаптации, в той или иной мере развитая, свойственна всем живым организмам.

В зависимости от продолжительности воздействия адаптирующего фактора на животные организмы и соответственно того, закрепляются ли адаптационные изменения генетически, или носят временный (проявляющийся на определенном этапе онтогенеза каждого конкретного организма) характер различают:

- **генотипическую адаптацию** (или **адаптацию в эволюционном аспекте**)
- **фенотипическую (или индивидуальную) адаптацию.**

**Генотипическая адаптация** представляет собой чрезвычайно медленный процесс, вовлекающий ряд поколений и растянутый на миллионы лет. В результате такой адаптации на основе *наследственной изменчивости*,

*мутаций и естественного отбора сформировались современные виды животных и растений.*

Сама генотипическая адаптация представляет собой комплекс унаследованных изменений, благоприятствующих выживанию в определенной среде. Так, определенный тип конституции тела (коренастый и низкорослый, либо астенический и высокорослый) предопределяют оптимальную жизнедеятельность в условиях соответственно низких и высоких температур окружающей среды. Таким образом, **генотипическая адаптация** представляет собой совокупность морфо-физиологических особенностей вида, направленных на поддержание вегетативного или поведенческого гомеостаза и позволяющих отдельным особям в результате индивидуальной (фенотипической) адаптации существовать в самых сложных условиях среды.

**Фенотипическая адаптация** представляет собой комплекс приспособлений, формируемых в процессе взаимодействия особи с окружающей средой и насилающийся на наследственные признаки организма, в совокупности с которыми определяет его индивидуальный облик – фенотип. Способность к фенотипической адаптации во многом зависит от **широкой нормы реакции** каждого конкретного индивида по определенным морфо-биохимическим и физиологическим признакам, претерпевающим изменения в результате приспособления к тем или иным факторам среды.

### **Механизмы адаптации**

Изучение процесса адаптации связывают с именем канадского ученого Ганса Селье. Он показал, что в ответ на действие раздражителей самой различной природы (механических, физических, химических, биологических и психических) в организме возникают стереотипные изменения. Комплекс этих сдвигов получил название «общего адаптационного синдрома» или «стресс-реакции».

«Стресс» (от английского - stress – давление, напряжение, нажим) – очень модное сейчас слово, оно обозначает напряжение, давление, прикладываемое к системе. Понятие «стресса» широко, но часто неправильно используется во многих популярных журналах и книгах. Тысячи пособий по практической психологии обещают научить, как избежать стресса или справиться с ним. Но, согласно Г. Селье, стресс – это «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Вы хотите от вашего мозга и тела такой реакции, которая помогла бы вамправляться с требованиями, предъявляемыми болезнью или такими

событиями, как выпускные экзамены, решающая подача в теннисном матче или важное деловое интервью? Иными словами, стресс далеко не всегда плох, он составляет важную часть повседневной жизни. Требования и изменения, порождающие стресс, открывают возможность для адаптации организма к новым условиям жизни. Потенциально опасным для человека может быть только слишком продолжительный стресс или комплексное воздействие стрессогенных факторов («стрессоров»), затрудняющих или делающих невозможным приспособление к требованиям ситуации.

## Стадии адаптации

Итак, согласно учению об общем адаптационном синдроме, независимо от качества «стрессора», то есть фактора, вызывавшего стресс, этот процесс сопровождается совокупностью постоянных симптомов и состоит из трёх последовательных стадий.

*I. Стадия «по тревоге», или стадия напряжения.* Состоит в мобилизации адаптационных возможностей организма и выражается в реакциях надпочечников, иммунной системы и других органов системы адаптации. Происходит ряд следующих процессов.

- Повышенное выделение в кровь гормональных продуктов надпочечников (адреналина, кортикалых гормонов). Усиленный выброс адреналина в кровь обеспечивает усиление каталитических процессов в тканях, т.е. процессов расщепления различных веществ с выделением энергии. Усиленное выделение энергии необходимо организму для борьбы со стрессором, но в то же время имеются «побочные эффекты» – повышение температуры тела, быстрое истощение энергетических запасов, снижение веса тела. В коре надпочечников истощаются запасы аскорбиновой кислоты, жиров и холестерина. Здесь не лишним будет добавить, что витамин С – не лекарство, но при его недостатке борьба со стрессором малоэффективна.
- Активация адреналином клеток инсулярного аппарата с последующим повышением содержания инсулина в крови. Это приводит к повышению сахара в крови (источник энергии).
- Увеличение количества лейкоцитов, выполняющих защитные функции в организме. При этом происходит быстрое истощение их запасов (тимико-лимфатического аппарата).
- Понижение активности половых желез. Биологическая значимость такой реакции – снижение вероятности появления потомства в неблагоприятных условиях среды. К тому же, половые гормоны обладают анаболическим эффектом, т.е. усиливают синтез нуклеиновых кислот и белка, а значит, ускоряют процессы роста, развития. В стрессорных условиях важность таких процессов уходит на второй план.

Данная фаза характеризуется тем, что при первичном воздействии внешнего необычного по силе или длительности фактора, возникают генерализованные физиологические реакции, в несколько раз превышающие потребности организма. Эти реакции протекают некоординированно, с большим напряжением органов и систем. Поэтому их функциональный резерв скоро истощается, а приспособительный эффект низкий.

При значительной силе стрессора (тяжёлые ожоги, крайне высокая или низкая температура, опасная инфекция) по причине ограниченности резервов стадия тревоги может закончиться гибелью организма. Если организм переживает эту защитную стадию синдрома, наступает следующая стадия.

*II. Стадия резистентности (сопротивления)* возникает, если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации. При этом должны включаться специализированные механизмы, позволяющие организму эффективно противостоять конкретному стрессору. Возможно, что в организме таких механизмов нет. Тогда необходимо создание новой системы, в которой на основе элементов старых программ создаются новые связи. Новые механизмы вырабатываются постепенно, при многократном действии адаптогенного фактора, они представляют собой избранную организмом наилучшую стратегию противодействия конкретному изменению условий внешней среды. Иными словами, организму нужна тренировка. Он переходит на новый уровень функционирования и начинает работать в более экономном режиме за счёт уменьшения затрат энергии на неадекватные реакции. Каждый человек проходит через эту стадию множество раз. Когда сопротивление оказывается успешным или действие стрессора прекращается, организм возвращается к нормальному состоянию. Если же действие стрессора таково, что в процессе адаптации происходит перерасход энергетических и пластических резервов организма, то ресурсы организма могут истощиться и через какое-то время наступает следующая стадия.

*III. Стадия истощения.* В этой стадии преобладают необратимые явления повреждения и распада, которые могут привести к гибели организма. В случае психологического стресса истощение принимает форму нервного срыва, иногда приводит к соматическому (т.е. «телесному») заболеванию.

#### **Контрольные вопросы и задания по теме 4:**

1. Дайте определение понятию «адаптация».
2. Раскройте характер генотипической и фенотипической адаптации
3. Перечислите факторы, вызывающие стресс.
4. Охарактеризуйте стадии адаптации согласно теории Г.Селье.
5. Охарактеризуйте механизм адаптации.

## **Раздел 2. Методические особенности организации инклюзивных занятий АФВ.**

### ***Тема 2.1 Организация занятий адаптивным туризмом в процессе адаптивного физического воспитания***

**Основные вопросы темы:**

1. Походы выходного дня.
2. Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности
3. Туристский слет
4. Оздоровительный туристский лагерь.

***Цель темы - изучить особенности организация занятий адаптивным туризмом в процессе адаптивного физического воспитания.***

***Задачи изучения темы:***

1. Ознакомиться с принципами походов выходного дня.
2. Знать задачи, средства и особенности организации многодневных походов физкультурно-спортивной направленности с лицами с ОВЗ.
3. Освоить навыки и знания основ организации туристского слета для инвалидов и лиц с ОВЗ.
4. Изучить методику организации оздоровительного туристского лагеря.

Походы выходного дня - самый массовый вид походов, который играет в адаптивном туризме чрезвычайно важную роль. Именно они в наибольшей степени соответствуют целям и задачам адаптивной двигательной рекреации. В походе выходного дня человек определяет: может ли он ходить в походы, какие нагрузки он способен переносить, какой вид туризма ему больше всего нравится, и т. д. В походе выходного дня туристы отдыхают, тренируются, осваивают туристские умения и навыки.

С точки зрения здоровья, полезнее в течение года по два раза в месяцходить в двухдневные походы выходного дня, чем один раз в год в многодневный.

Самодеятельные (спортивные) походы проводятся в соответствии с Правилами проведения туристских спортивных походов. В них много «нельзя», но они не должны отпугивать туристов, вызывать, как это часто

бывает, обратную реакцию, недовольство. Эти Правила разработаны с учетом многолетних ошибок самих туристов. Все их положения проникнуты заботой о том, чтобы походы приносили туристам здоровье и радость. Наиболее распространенный их вид — походы выходного дня. Они являются начальной ступенькой в росте спортивного мастерства.

**Продолжительность похода** установлена разрядными требованиями, исходя из минимального времени в днях, необходимого для прохождения маршрута с подготовленной группой. **Протяженность похода**, установленная для каждой категории сложности, понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута. К попыткам ее сокращения нужно относиться так же, как и в случае с продолжительностью, — и здесь должна сохраняться логика путешествия. Лишь в исключительных случаях (пожалуй, только в водных и реже в горных походах), при большой технической сложности маршрута протяженность может быть уменьшена, но не более чем на 25%. К спелеопоходам требования по протяженности, естественно, не относятся.

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

### 1. Оздоровительная (до 25 км).

Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. И оздоровительный эффект идет по двум направлениям: - Физическое оздоровление: тренировка мышц, получение заряда бодрости и работоспособности - Психологическое: снятие напряжение городской жизни, отвлечение от каждодневных забот и переключение с одного круга общения на другой

### 2. Спортивная и тренировочная (до 30 км).

Преодоление естественных препятствий и природных трудностей, повышение уровня физической подготовки и спортивной квалификации.

### 3. Познавательная.

Разведка новых мест, знакомство с достопримечательностями, изучение родного края.

4. Экскурсионная.

Посетить исторические места, места связанные с именами выдающихся людей.

5. Коммуникационная.

Встреча с друзьями, знакомство с новыми людьми

6. Эстетическая.

Цель похода может состоять и в том, чтобы пройтись по осеннему лесу, подышать свежим воздухом, испытать на себе воспетое поэтами очарование этого времени года. Цель может заключаться в том, чтобы посетить какие-то места, славящиеся своей красотой.

7. Учебная.

Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т. д. Маршрут должен быть под силу каждому из участников по физической нагрузке, а также соответствовать по протяженности и сложности, установленным нормативам в зависимости от вида туризма.

Цель похода выходного дня будет зависеть от состава группы и туристических возможностей родного края, познание которого необходимо каждому, независимо от возраста и профессии. Но главной целью является активный отдых. Познание сделает этот отдых содержательным.

Разработка маршрута. Разрабатывая маршрут похода выходного дня, помните, что он должен: 1. Соответствовать вашей подготовленности и подготовленности ваших детей. Не следует торопиться с включением в маршрут крупных подъемов, траверс крутых склонов и т. д. Физические нагрузки должны возрастать по мере совершенствования физической подготовленности детей.

Снаряжение. В походы выходного дня следует выходить с учетом сезона: в удобной одежде (спортивные или брючные костюмы) и свободной

обуви (разношерстные туфли на низком каблуке, кроссовки, кеды, туристские ботинки). Желательно иметь шерстяные и хлопчатобумажные носки. Носки из синтетических ниток для походов неприемлемы, т. к. они не обеспечивают должного тепло- и воздухообмена при ходьбе. Ноги быстро потеют и возможно образование волдырей. Головной убор из синтетической ткани также нежелателен, как и меховые шапки для лыжных прогулок и походов. Головной убор для летних походов должен быть из простой ткани светлых тонов с полями, для осенне-зимних походов - из шерстяной ткани разной толщины. Зрелым людям в солнечную погоду не лишними будут солнцезащитные очки.

## **1.2. Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности**

В многодневных походах инвалид имеет возможность познать и испытать все трудности туристской деятельности. Очень часто именно после многодневных походов он изменяет свою потребностно-мотивационную сферу, ценностные ориентации и постепенно переходит в данном виде двигательной активности от адаптивной рекреации к адаптивному спорту. Спортивными в Российской Федерации принято считать туристские походы, соответствующие определенным категориям сложности. Самый простой - 1-я категория, самый сложный - 6-я категория. По совокупности походов различной категории сложности туристам присваиваются спортивные звания вплоть до мастера спорта международного класса.

### **Организация проведения туристического похода**

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

Перед походом могут ставиться экскурсионные цели (посетить места, связанные с жизнью и деятельностью В.И. Ленина; осмотреть дом-музей П.И. Чайковского); агитационные и военно-патриотические (пройти по местам боев

Великой Отечественной войны); цели, связанные с выполнением общественных заданий (собрать гербарий, провести простейшие гидрологические измерения), и т.д.

Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. Отправляясь в поход, эти люди ставят перед собой в первую очередь оздоровительные цели.

Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т.д. Это будет поход с учебными целями. Иногда идут в поход, чтобы двигаться по компасу, преодолевать препятствия, взять верх над бурными порогами или снежными перевалами. Это поход со спортивными целями.

Итак, азбучные истины, касающиеся целей похода, сводятся к следующему:

1. Во всяком походе должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода.

2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант — это одна цель. Если целей намечено больше одной, среди них должна быть совершенно четко определена главная.

3. Организация похода зависит от целей похода, при этом в первую очередь учитывается главная цель.

4. В походах новичков, как правило, не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками.

### **Комплектование группы**

Комплектование группы очень тесно связано с целями похода и может осуществляться двумя способами. Первый из них — когда сначала намечают цель похода, а потом подбирают подходящих участников. При втором способе организации похода нужно сначала выявить желающих участвовать в походе и лишь после этого намечать посильные для них цели.

## **Организация группы**

Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан) и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

## **Выбор и разработка маршрута**

После того как установлена цель похода и определился состав группы, наступает очередной этап подготовки — выбор и разработка маршрута.

Проще всего обстоит дело с непродолжительными походами по родному краю. Для начала можно воспользоваться специальными путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты.

## **Снаряжение**

Снаряжение принято делить на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение — это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности и некоторые другие предметы индивидуального пользования (кружка, миска, ложка, рюкзак и).

К групповому снаряжению относятся палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, крошки, компасы) и другие предметы коллективного пользования.

К специальному снаряжению относятся предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: спасательные жилеты, веревки, репшнурсы, ледорубы, накомарники и т. п.

Необходимость в специальном снаряжении обычно появляется тогда, когда туристы отправляются в походы высоких категорий сложности, а в таких путешествиях юные туристы практически не участвуют; поэтому описание такого снаряжения в данном пособии не приводится.

## **Выбор места**

Место для бивака должно удовлетворять некоторым требованиям. Первое из них — безопасность. Конечно, в полной мере это требование относится к дальним и сложным походам. В условиях средней полосы России вопросы безопасности не стоят с такой остротой, и о них чаще всего вообще забывают. Не рекомендуется, например, располагаться лагерем ниже по течению реки вблизи крупных деревень, скотных дворов, боен, поселков с промышленными предприятиями. Вода, взятая из реки в подобном месте, может оказаться испорченной. Не следует без крайней нужды разбивать лагерь возле водоемов со стоячей цветущей водой. Но все же лучше пройти лишнюю пару километров и остановиться возле проточной воды. Не стоит располагаться лагерем недалеко от деревень и проезжих дорог, особенно если поход совершается в праздничные дни.

Следующим требованием к месту бивака является наличие воды и дров. Трудно сказать, какое из этих требований является более важным. Все зависит от конкретных условий похода. Обычно в жаркое летнее время в средней полосе России важнее бывает найти воду. С дровами проще, но ранней весной, когда еще не сошла талая вода, эта проблема выдвигается на первый план.

Итак, безопасность, обеспеченность водой и дровами — вот основные требования к месту бивака. Все они принимаются во внимание в первую очередь, когда место бивака намечают по карте, а потом — когда выбирают его на местности.

Остальные требования к месту бивака следует рассматривать как желательные, но не обязательные. Эстетические требования к месту бивака и внешнему виду лагеря тоже относятся к числу дополнительных требований.

## **Работа с палаткой**

Палатка издавна стала верным спутником путешественников. Однако, чтобы палатка служила надежно, с ней надо правильно обращаться. Прежде всего, надо выбрать место, где будет стоять палатка. Требования к нему невелики.

1. Во-первых, тут не должно быть кочек, бугров, выступающих корней деревьев, камней и т. д. Нежелательно устанавливать палатку на высокой траве.
2. Во-вторых, это место не должно быть сырьим.
3. В-третьих, выбранное место не должно быть покатым, чтобы спящие ночью не съезжали друг на друга.

### **1.3 Туристский слет**

Туристские слеты проводятся один-два раза в год и собирают туристский актив региона. Во время слета проводятся соревнования, конкурсы, общение, песни у костра. Численность туристских слетов, которые по продолжительности составляют 3–5 дней, может достигать нескольких сот и даже тысяч человек.

#### *Подготовка слета*

Работа по подготовке слета начинается задолго до его проведения с четкой организации работы, которую необходимо выполнить в ходе подготовки, и назначения ответственных за ее выполнение.

**Оргкомитет слета** (обычно это руководители туристическо-краеведческого кружка) составляет, разрабатывает и распространяет Положение о слете; утверждает состав судейской коллегии, материально-техническое, транспортное, хозяйственное и медицинское обеспечение, обеспечение безопасности и охраны природы; выбирает место для проведения слета, готовит и оборудует его.

**Судейская коллегия** (учащиеся учебного заведения – члены туристическо-краеведческого кружка) выполняет следующие работы: составляет условия прохождения каждого этапа, готовит и инспектирует этапы; получает снаряжение; готовит протоколы на все этапы; оборудует места для прохождения этапов и обеспечивает их безопасность.

**В Положении о туристическом слете** должны быть отражены цели и задачи слета, время и место его проведения, программа, ответственные за проведение. Участники турслета должны заранее ознакомиться с условиями

допуска участников, правилами заявки, порядком определения победителей и награждения.

#### **1.4 Оздоровительный туристский лагерь**

Суть оздоровительного туристского лагеря заключается в том, что туристы, выезжая на природу, останавливаются в одном месте (лагере), из которого они направляются на прогулки, экскурсии, рыбалку и т. п. Турлагерь доступен всем инвалидам, кому можно выезжать из города.

Привлекательность оздоровительных турлагерей для инвалидов определяют следующие факторы:

- сравнительно невысокие требования к уровню исходной туристской подготовки и материально-технического обеспечения участников;
- незначительные психофизические нагрузки;
- относительная простота организации;
- низкая себестоимость, доступность для малоимущих и многодетных семей;
- возможность отдыха инвалидов и пожилых людей вместе с семьями, встречи с друзьями,
- высокая эффективность в решении оздоровительных и реабилитационных задач.

Для успешного проведения туристического лагеря необходимо решить следующие задачи:

- 1) определить круг участников, общую численность лагеря;
- 2) выбрать удобное место с ровной площадкой в живописном, экологически чистом районе, в лесной зоне, на берегу водоема, имеющего условия для купания; недалеко должен быть родник, вода из которого соответствует требованиям санитарно-эпидемиологической безопасности;
- 3) до заезда туристов в лагерь продумать и согласовать с представителями участников план лагеря;
- 4) разработать программу лагеря, учитывающую специфику состояния здоровья, уровень возможностей, мировоззрение, интересы участников

и составить режим дня с учетом специфических особенностей участников, предусмотреть незагруженное мероприятиями и заданиями время для пассивного отдыха;

5) заранее оборудовать туалеты, умывальники, кострища, места для купания, спуски к воде;

6) продумать вопросы доставки туристов и снаряжения до лагеря и обратно, тактику решения санитарно-гигиенических проблем, медицинское обеспечение;

7) обеспечить соблюдение туристами правил техники безопасности;

8) составить карту местности и раздать ее участникам по приезде в лагерь;

9) предварительно провести с привлеченными помощниками (волонтерами) курс лекций об особенностях работы с инвалидами и пожилыми людьми;

10) обеспечить сохранность продуктов питания.

Таковы основные организационные формы туристских мероприятий.

Практика показывает, что продолжительность лагеря для людей с ограниченными жизненными возможностями -- 10--12 дней, количество участников -- до 30 человек.

Специальные реабилитационные походы для инвалидов с детства необходимо организовывать таким образом, чтобы тургруппа состояла на 70-80% из инвалидов. На каждого участника данной группы (после предварительного обучения) необходимо возложить отдельные, посильные для него обязанности, которые он может исполнять без ущерба для своего здоровья. Это способствует закреплению навыков по самостоятельной организации быта в экстремальных условиях, повышению самооценки, переоценке степени негативного влияния имеющегося дефекта на уровень функциональных возможностей организма инвалида. Пребывание в среде инвалидов, пользующихся равными правами, способствует снижению эгоцентризма. Важно, чтобы инвалид, в обычной жизни «объект» заботы

со стороны окружающих, сам активно взаимодействовал с другими инвалидами и здоровыми людьми в целях жизнеобеспечения группы. Изменение социальной роли в группе людей с ограниченными жизненными возможностями в процессе деятельности позволяет инвалидам с детства преодолеть сомнения и неуверенность в себе. Путешествие в составе группы расширяет круг общения, повышает уровень коммуникабельности, учит конструктивному взаимодействию.

Все это лишний раз показывает, что любое туристическое мероприятие с участием инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья необходимо тщательно планировать и подготавливать.

### **Контрольные вопросы и задания по теме 2.1:**

1. Охарактеризуйте организационные вопросы походов выходного дня.
2. Раскройте цель и задачи многодневных походов физкультурно-оздоровительного характера.
3. Назовите принципы организации туристских слетов с лицами с ОВЗ и инвалидов.
4. Каковы задачи успешного организации и проведения оздоровительного туристического лагеря.

## ***Тема 2.2 Организация занятий в воде в процессе адаптивного физического воспитания.***

### **Основные вопросы темы:**

1. Классификация водных видов занятий АФК
2. Особенности организации занятий по плаванию.
3. Спортивные способы плавания.
4. Организация и методика занятий аквааэробикой

**Цель темы** – изучить методику организации занятий в воде в процессе адаптивного физического воспитания.

### ***Задачи изучения темы:***

1. Ознакомиться с классификацией водных видов занятий в АФК.
2. Знать задачи и методы организации занятий в воде.
3. Охарактеризовать методические приемы профилактики несчастных случаев и травм в воде.

4. Освоить знания о спортивных способах плавания.
5. Определить основные приемы организации занятий аквааэробикой.

Водные виды адаптивной физической культуры давно и с успехом используются во всех ее видах, начиная с адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации и заканчивая экстремальными видами двигательной активности; во всех возрастных периодах жизни человека – от младенчества (включая роды в воде) до старости; с инвалидами практически всех нозологических групп – по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, сложными дефектами и др.

### **Классификация водных видов занятий АФК**

Существует много различных классификаций водных видов. Рассмотрим некоторые из них.

I. Все водные виды адаптивной двигательной рекреации в зависимости от нахождения занимающегося по отношению к воде можно разделить на следующие группы:

- 1) активность занимающегося осуществляется на поверхности воды
- 2) двигательная деятельность занимающегося проводится в воде;
- 3) занимающийся выполняет движения под водой;
- 4) взаимодействие занимающегося с водой реализуется в момент

II. В качестве следующего классификационного признака для разделения на группы водных видов адаптивной двигательной рекреации используется наличие (или отсутствие) у занимающегося вспомогательных приспособлений и технических средств.

В этом случае выделяют следующие группы водных видов:

- 1) занимающийся выполняет все двигательные действия без какихлибо дополнительных приспособлений и устройств;
- 2) занимающийся одевает на себя какие-то приспособления или технические средства (для облегчения или затруднения выполняемых действий);
- 3) занимающийся находится внутри или на поверхности приспособления или технического средства.

III. В зависимости от особенностей водной среды, в которой осуществляется рекреационное мероприятие, выделяют:

- 1) естественные водоемы (реки, озера, моря, океаны и т.п.);
- 2) искусственные водоемы (бассейны, аквапарки, водные тредбаны и т.п.).

IV. Все физические упражнения в воде, используемые в адаптивной двигательной рекреации, в зависимости от применяемых методов разделяются на следующие:

- 1) индивидуальные; 2) коллективные, которые в свою очередь подразделяются на игровые и соревновательные.

V. В последние годы, в связи с использованием дополнительных способов воздействия на занимающегося в процессе занятий, классифицируются данные способы воздействия на различные сенсорные системы человека:

- 1) музыка, в том числе музыкальное сопровождение выполнения конкретных упражнений;
- 2) световые воздействия, в том числе цветомузыка;
- 3) различные ароматизирующие добавки;
- 4) вибрационные потоки воды, оказывающие воздействие на тело занимающегося, и др.

### ***Особенности организации занятий по плаванию***

До начала занятий каждый занимающийся должен усвоить задачи и содержание учебного процесса по плаванию, требования к спортивной одежде (купальный костюм, шапочка, мыло, губка и др.), расписание занятий, специфику урока плавания, порядок прихода в бассейн и ухода из него. Большое значение имеет сознательное отношение учащегося к соблюдению внутренних правил бассейна и требований, которые он должен выполнять во время занятий, особенно на воде.

Особенностью занятий по плаванию является то, что упражнения проводятся **на сушке и в воде**.

**В подготовительной части урока** по плаванию, которая, как правило, проходит на сушке, наряду с подготовкой организма занимающихся к предстоящим нагрузкам выполняются упражнения, имитирующие плавательные движения, положение тела в воде. Это помогает быстрее освоится с водной средой.

Выполняя упражнения в зале или на берегу водоема, учащийся должен запомнить значение команд и жестов, которые использует преподаватель.

К освоению основ спортивных способов плавания приступают только после того, как большинство группы свободно держатся на воде, движения в воде выполняются спокойно и уверенно. На уроках плавания недопустимы частые остановки во время нахождения в воде - это может служить причиной охлаждения организма.

При занятиях в открытых водоемах продолжительность пребывания учащихся в воде постепенно увеличивается (от 10 до 35 мин) с учетом температуры воды и воздуха.

На последних одном-двух уроках предусматривается сдача учащимися норм ГТО в форме соревнований по плаванию на первенство группы, курса.

### **Предупреждение несчастных случаев и травм.**

На занятиях по плаванию каждый учащийся обязан неукоснительно соблюдать следующие правила:

- ✓ Допуск занятий по плаванию только с разрешения врача.
- ✓ Соблюдать внутренние правила бассейна.
- ✓ Приходить на занятия здоровым.
- ✓ Запрещается заплывать за границу места занятий, прыгать в воду без разрешения преподавателя.
- ✓ Заниматься плаванием спустя 1,5-2 часа после приема пищи.
- ✓ Не доводить себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или сильной усталости обратиться к преподавателю и выйти из воды.
- ✓ Не начинать занятия разгоряченным и потным.
- ✓ Учащимся, перенесшим заболевание, необходимо получить у врача допуск к занятиям.
- ✓ По окончании занятий в воде тщательно вытереться, а в осенне, зимнее и весеннее время аккуратно закрывать шею, уши от холодного воздуха.

***Оказание доврачебной помощи пострадавшим на воде.*** Для оказания помощи тонущим людям нужно знать, как поступить в подобном случае.

Если человек еще держится на воде, а поблизости есть лодка или спасательные принадлежности (круги, шесты, веревка), то к нему следует быстро подплыть на лодке или воспользоваться спасательными средствами. Если их нет, то тонущему необходимо оказать помощь вплавь.

Для оказания помощи утопающему спасающий должен быстро раздеться, добежать по берегу к месту, от которого можно быстро доплыть до утопающего, и плыть к нему, сохраняя силы на обратный путь с пострадавшим.

Чтобы избежать захватов тонущим, подплывать к нему лучше сзади. Однако может случиться, что тонущий захватит спасающего. В этом случае необходимо действовать быстро и хладнокровно. Чтобы освободиться от любого захвата, нужно сделать вдох и погрузится в воду вместе с тонущим. Утопающий, стремясь, удержаться на поверхности воды, отпустит спасающего. Предупредить захваты может и спокойный уверенный голос спасающего, подсказывающий действия пострадавшему.

**Первая помощь на берегу.** Если пострадавший не потерял сознание, его нужно насухо вытереть, одеть в сухую одежду и дать отдохнуть.

Если пострадавший извлечен из воды без сознания, то необходимо немедленно вызвать врача. Но, не дожидаясь его, приступить к оказанию первой помощи: немедленно начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Последовательность действий при оказании первой помощи: откройте и очистите пальцем рот от ила и водорослей; удалите воду из легких. Для этого встаньте на одно колено и положите пострадавшего животом на бедро другой ноги так, чтобы его голова была внизу. Легкими похлопываниями по спине удалите воду и приступайте к выполнению искусственного дыхания. Из способов, не требующих специального приспособления, самый эффективный - «изо рта в рот» с одновременным непрямым массажем сердца. Пострадавшего положите на спину, пальцами зажмите ноздри, сами сделайте глубокий вдох, и затем, обхватив губами его рот, выдохните. Грудная клетка пострадавшего должна расширяться (вдох). Поднимите голову пострадавшего и ладонью надавите на его грудь (выдох). Темп подобного искусственного дыхания - 15-18 раз в минуту.

При первых признаках появления естественного дыхания искусственное дыхание следует прекратить.

**К спортивным способам плавания** относятся: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

**Кроль на груди** - наиболее популярный и скоростной способ плавания. Во многих странах он входит в программу начального обучения и общей плавательной подготовки спортсменов независимо от их специализации.

**Кроль на спине.** Как и кроль на груди, входит в программу начального обучения. Плыя на спине, легче оказать помощь в транспортировке уставшего товарища, переправить небольшой груз через водную преграду.

**Брасс** - один из старейших спортивных способов плавания. Несмотря на то, что брасс менее «быстроходен», чем кроль, он имеет ряд преимуществ. Брассом легче плыть в одежде, с небольшим грузом, буксировать какой-либо предмет; можно плыть долго и с наименьшим утомлением. Плыя брассом, занимающийся может хорошо ориентироваться в водной среде, ему не обязательно делать выдох в воду, что облегчает освоение этого способа.

**Баттерфляй.** Впервые появился в середине тридцатых годов как разновидность брасса. В 1953 году Международная федерация плавания утвердила самостоятельный способ баттерфляй-дельфин - с волнобразными движениями туловища и ног сверху вниз.

### **Организация и методика занятий аквааэробикой**

Аквааэробика – это разновидность оздоровительных занятий в воде, направленных на улучшение физического состояния занимающихся с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с музыкальным сопровождением.

Важной особенностью проведения занятий аквааэробикой является расширение контингента занимающихся, так как умение хорошо плавать необязательно.

В воде нагрузка создается при изменении рабочего положения и глубины погружения. Изменение глубины влияет и на динамику движений. В аквааэробике используют три основных исходных положения, в которых выполняются упражнения: опорное, нейтральное и подвешенное.

Опорное – позволяет выполнить мощные отталкивания от дна бассейна, аналогичные прыжкам на суше. Выталкивающая сила и сопротивление воды снижают нагрузку на суставы в момент приземления.

Нейтральное положение – тело погружено в воду до уровня плеч. Основные рабочие движения выполняются в горизонтальной плоскости с использованием бокового сопротивления воды.

Подвешенное положение - тело удерживается на плаву без опоры о дно. Равновесие и зависание без опоры поддерживается за счет энергичных движений рук и ног. Люди, имеющие меньшую плавучесть, должны работать с большей мощностью и интенсивностью, чем те, кто свободнее удерживаются на воде.

При проведении занятий по аквааэробике используются следующие группы упражнений: для освоения с водной средой; для освоения и совершенствования навыка плавания; игры на воде; аэробной направленности; для развития силовых способностей; для развития гибкости; на расслабление.

Занятия по аквааэробике проводятся в различных бассейнах: мелких, глубоких, а также в гидротерапевтических и бальнеологических. Содержание занятий в значительной степени зависит от глубины бассейна. **Инвентарь в аквааэробике делят на три группы: поддерживающие, увеличивающее сопротивление воды, специальный инвентарь для мелких бассейнов.** К поддерживающему инвентарю относят поддерживающие пояса, нудлы (гибкие палки), плавающие гантели и штанги. К инвентарю, увеличивающему сопротивление воды относят: перчатки, лопатки, ласты, водные сапоги. Специальный инвентарь для мелких бассейнов: степ-платформы, аквааэробические кроссовки. Оборудование для мелких бассейнов: аква-тренажеры.

Особенности влияния аквааэробики на организм занимающихся:

- 1) Снижение ЧСС, следовательно, экономизация функций. Облегчается отток крови и лимфы от периферии, улучшается их циркуляция, что создает благоприятные условия для работы сердца; наблюдается уменьшение частоты сердечных сокращений в покое.
- 2) Под действием гидростатического давления возникает большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Происходит развитие дыхательных мышц, повышение подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких. Как следствие, формируется правильное, глубокое дыхание.
- 3) В воде снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что практически исключает возможность получения травм и перерастяжений.
- 4) Гидростатическое давление, действующее на поверхность тела, погруженного в воду, вызывает серьезные изменения в состоянии

кожных рецепторов. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему.

5) Из-за повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому в процессе водной тренировки расходуется больше энергии, чем на занятиях наземной аэробикой.

6) Аквааэробика, как и плавание, повышает резистентность организма человека к воздействию внешней среды.

### **Контрольные вопросы по теме 2.2:**

1. Назовите водные виды занятий в АФК.
2. Охарактеризуйте принципы и особенности организации занятий по плаванию.
3. Перечислите условия оказания первой доврачебной помощи.
4. Каковы виды спортивного плавания в АФК.
5. Назовите организационные условия занятий аквааэробикой.

### ***Тема 2.3 Организация игровых занятий в процессе адаптивного физического воспитания.***

#### **Основные вопросы темы:**

1. Характеристика и значение подвижных игр.
2. Задачи подвижных игр.
3. Методика проведения подвижных игр со слабовидящими и слепыми детьми.
4. Методика проведения подвижных игр со слабослышащими и глухими детьми.
5. Методика проведения подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
6. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата

**Цель темы** – изучить методику организации игровых занятий в процессе адаптивного физического воспитания.

#### ***Задачи изучения темы:***

1. Ознакомиться со значением, целью и задачами подвижных игр.
2. Охарактеризовать методические приемы организации подвижных игр со слабовидящими и слепыми детьми.
3. Охарактеризовать методические приемы организации подвижных игр со слабослышащими и глухими детьми.
4. Охарактеризовать методические приемы организации подвижных игр для детей с умственной отсталостью.

## 5. Охарактеризовать методические приемы организации подвижных игр с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является **упражнением**, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях.

### **Задачи подвижных игр**

**Оздоровительные задачи подвижных игр.** При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма. В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах.

**Образовательные задачи подвижных игр.** Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие.

**Воспитательные задачи подвижных игр.** Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно - силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

#### **Методика проведения подвижных игр со слабовидящими и слепыми детьми**

Для проведения подвижной игры с детьми, имеющими нарушения зрения, следует продумать цель и задачи, которые будут решаться в игре. Игры подбираются с учетом двигательных заданий, которые должны соответствовать возрасту и базовым умениям играющих, а также медицинским рекомендациям к организации двигательной активности детей. Подобранная игра должна влиять на развитие творческих способностей детей.

Инвентарь и место для игры следует подбирать с учетом видов нарушения зрения у детей. Для полностью слепых детей следует использовать озвученный инвентарь, а для слепых с остаточным зрением и слабовидящих детей следует использовать яркий по цвету инвентарь и пособия. Весь инвентарь для проведения игр должен быть безопасным.

Для проведения игры нужно организовать игровое пространство в зале, на природе, на спортивной площадке. Все места для проведения игр тоже должны быть безопасными. На месте проведения игры педагогу следует продумать меры страховки детей. Размеры игровой площадки

определяют в зависимости от двигательных заданий игры, от количества и возраста играющих, от их возрастных и типологических особенностей, от их двигательной подготовленности. Все линии, ограничивающие площадку для игры, должны быть рельефными, осязаемыми для ребенка. В спортивном зале для ограничения площадки используют сетки, шнуры, резиновые коврики и другие приспособления. Для слабовидящих детей ограничителями могут быть яркие линии.

На игровых занятиях, уроках вначале следует провести игры малой подвижности, чтобы дети адаптировались к игровому пространству, только затем предложить игры большей подвижности и с более сложными правилами. При такой организации игр у детей будет формироваться воля, настойчивость, самостоятельность в принятии решений по ходу игры, желание преодолевать трудности. В командных играх, играх-эстафетах команды следует формировать **с равным количеством незрячих и слабовидящих детей**, а в играх-единоборствах нужно, чтобы **слепые состязались со слепыми, а слабовидящие со слабовидящими**. Требуют осторожности и игры, связанные с метанием и бросками предметов. Необходимо напоминать детям, чтобы они бросали мяч товарищу не выше пояса, чтобы не попасть в лицо. Также необходимо, чтобы в игре игровая инициатива находилась в равной степени у детей слабовидящих и незрячих.

Самыми сложными для организации и проведения являются игры с бегом, поэтому педагогу следует предусматривать интервалы во времени или требовать соблюдения дистанции, чтобы дети не столкнулись друг с другом. При систематическом использовании игр с бегом, дети успешно их осваивают.

Игры, включающие задания для развития слуха и ориентировки вначале следует проводить в полной тишине, а затем по мере развития компенсаторных механизмов у ребенка, следует учить различать игровой сигнал среди других.

При организации и проведении подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения, следует помнить, что им противопоказаны все двигательные задания с резкими наклонами, прыжками, упражнения с отягощениями, с сотрясением тела, с наклонным положением головы, должны быть исключены все движения, которые могут повлечь за собой глазной травматизм.

### **Методика проведения подвижных игр со слабослышащими и глухими детьми**

Отсутствие слуховых ощущений, нарушение функции вестибулярного аппарата, недостаточное речевое развитие затрудняют восприятие мира для глухого или слабослышащего ребенка и ограничивают возможности его общения с окружающими, что отражается на ее здоровье, психомоторном и физическом развитии.

В отличие от здоровых детей, глухие и слабослышащие из-за недостаточности развития речи труднее и дольше осваивают новые движения,

испытывая трудности в точности и согласованности действий, сохранении статического и динамического равновесия, воспроизведении заданного ритма движений. Кроме того, они хуже ориентируются в пространстве. Неустойчивость внимания, замедленное и непрочное запоминание, ограниченная речь, малый запас слов, неспособность к адекватному восприятию и воображению, свойственные этим детям, требуют особого подхода при подборе, организации и проведении подвижных игр для них.

При организации и проведении игр со слабослышащими и глухими детьми необходимо учитывать, что компенсация слуховых нарушений осуществляется в основном **за счет зрения**. Объясняя игру, следует показать детям те движения, которые им предстоит выполнять в игре. Этот показ должен точно воспроизвести направление движений, их темп и скорость, последовательность игровых двигательных действий.

Обязательно следует уяснить, все ли дети правильно поняли задание игры и ее правила. Игру следует начать по зрительному сигналу. В процессе игры педагог должен обязательно дозировать нагрузку в игре, должен помнить, что у детей большая нагрузка приходится на зрительный анализатор, так как компенсация слуховых нарушений осуществляется за счет зрения.

Окончание игры следует производить по зрительному сигналу, оговоренному заранее.

Продуманная, хорошо организованная подвижная игра создает благоприятные условия для речевого общения детей, расширяет диапазон двигательных возможностей, обогащает словарный запас, развивает психические качества, приучает ребенка к осознанному поведению, стимулирует инициативу и самостоятельность, корректирует нарушения психомоторики.

### **Методика проведения подвижных игр для детей с умственной отсталостью**

К этой категории относятся дети с умственной отсталостью, проявляющейся в стойких нарушениях познавательной деятельности, возникающих вследствие органического поражения коры головного мозга. Это такое нарушение развития, при котором страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие.

Подвижные игры для умственно отсталых детей должны быть доступными по сложности, эмоционально разнообразными. Они должны учитывать личные интересы детей, должны нести исцеляющую радость каждому ребенку. По сложности содержания наиболее доступными для детей с умственной отсталостью являются сюжетные подвижные игры, при их подборе необходимо учитывать содержание (сюжет и правила), которые должны соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния. Допускается усложнение вариантов двигательных заданий, но делать это следует только по мере овладения простыми формами движений. Содержание игр должно предусматривать

комплексный характер воздействия, развивая координацию, осуществляя коррекцию телосложения и двигательных нарушений, развивая физические качества, укрепляя и оздоровляя весь организм в целом. В процессе игры необходимо стимулировать психические процессы, развивать творчество и фантазию ребенка.

### **Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата**

Подвижные игры для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата выступают альтернативой занятиям разными видами спорта и как дополнение к психомоторной деятельности. Они соответствуют особенностям гетерогенных групп и обладают следующими характеристиками:

- разнообразием (подвижные игры имеют разнообразные двигательные задания, в них используются самые различные материалы, можно решать основные задачи развития детей);
- доступностью, что выражается в подвижных играх с помощью модификаций, направленных на создание большого их количества, в которых могут принимать участие дети со значительными ограничениями жизнедеятельности;
- вариативностью, эта характеристика игр выражается в том, что изменение правил и создание различных вариантов игр и даже одной игры, изменение правил возможно и не вызывает больших затруднений;
- простотой правил, что заключается в их доступности, игры могут быть понятны и для детей с умственными отклонениями, можно опираться на основной свод правил игры, который бы дополнялся специальными указаниями;
- особыми требованиями к двигательной основе игры, эта характеристика выражается в том, что в подвижных играх используют либо общие, либо самые элементарные двигательные действия;
- коммуникативным характером подвижных игр, что позволяет реализовывать потребность детей в совместных играх и действиях.

Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, имеет следующие особенности:

- можно вводить специальные правила, которые облегчают задания для детей с тяжелыми нарушениями в развитии или несколько усложнять их для более подвижных детей;
- можно вводить специальные функции – дети с тяжелыми двигательными нарушениями получают задание, не

предъявляющее высоких требований к моторике, но имеющее для детей особое значение;

➤ можно ставить альтернативные задачи – для детей с тяжелыми нарушениями даются специальные задания (попасть в специальную мишень), это сравнивается с попаданием в нормальную мишень;

➤ следует учитывать конфронтацию – совместная игра самостоятельно передвигающихся игроков и игроков на колясках, при этом они получают различные задания, связанные с движением, но в игре они равноправные соперники.

Правильно подобранные подвижные игры способствуют оздоровлению и укреплению организма детей. Дети стараются достичь поставленной в игре цели, проявляя инициативу, смекалку, волю.

### **Контрольные вопросы по теме 2.3:**

1. Каковы цель, задачи игровых занятий в АФК.
2. Охарактеризуйте методические приемы проведения подвижных игр со слабовидящими и слепыми детьми.
3. Охарактеризуйте методические приемы проведения подвижных игр со слабослышащими и глухими детьми.
4. Каковы особенности организации подвижных игр с умственной отсталостью.
5. Принципы организации занятий подвижными играми с детьми с ПОДА.

### ***Тема 2.4 Организация работы в физкультурно-спортивных клубах инвалидов.***

#### **Основные вопросы темы:**

1. Организационные основы работы физкультурно-оздоровительных клубов для инвалидов.
2. Участники тренировочного процесса.
3. Организация тренировочного процесса.
4. Медико-биологический контроль на тренировках и соревнованиях.

**Цель темы** – изучить методику организации работы в физкультурно-спортивных клубах инвалидов.

**Задачи изучения темы:**

1. Ознакомиться с рекомендациями по организации физкультурно-спортивной работы в ФСКИ (физкультурно-спортивный клуб инвалидов).
2. Охарактеризовать участников тренировочного процесса.
3. Определить условия и методические приемы организации условий тренировочного процесса в ФСКИ.
4. Особенности организации физкультурно-спортивной работы с инвалидами с различными нарушениями.

### **Организационные основы работы физкультурно-оздоровительных клубов для инвалидов**

Практика создания физкультурно-оздоровительных клубов для инвалидов по месту жительства показала, что в качестве организационной структуры физкультурно-оздоровительного движения эти клубы вполне себя оправдывают (рисунок 2).

Организационную структуру клуба можно представить следующим образом:

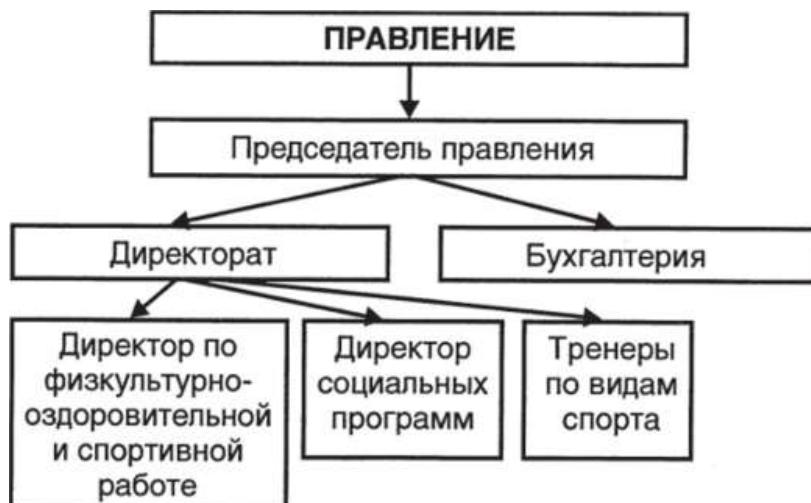


Рисунок 2. Организационная структура ФСКИ

Основным руководящим органом является правление клуба, собираемое один раз в два года. Правлением избирается председатель, который руководит деятельностью клуба на период между заседаниями правления. Председатель несет юридическую и финансовую ответственность за деятельность клуба, организует и направляет работу директоров. Директора по направлениям (их количество зависит от финансового положения клуба и программы его деятельности) назначаются правлением, организуют работу по соответствующему разделу и отчитываются перед председателем.

Работа, в клубе, как правило, ведется по двум основным направлениям: физкультурно-оздоровительному и спортивному.

Физкультурно-оздоровительное направление предполагает организацию групп здоровья для инвалидов, которым занятия спортом не показаны. Все инвалиды, начинаяющие занятия в клубе, должны заниматься сначала в группах общей физической подготовки, по коррекционно-реабилитационной программе. Это условие позволяет адаптировать организм инвалида к последующим спортивным нагрузкам и создать основу для формирования спортивных двигательных навыков.

Спортивное направление предполагает систематическую тренировку в конкретном виде спорта, а также последующее участие в соревнованиях.

Занятия в спортивной секции проводятся тренером по виду спорта в специально организованных залах или спортсооружениях, с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Непосредственно к компетенции физкультурно-оздоровительного или спортивного клуба инвалидов муниципального уровня как учреждения, осуществляющего тренировочный процесс, относятся следующие вопросы:

- материально-техническое обеспечение и оснащение тренировочного процесса, оборудование помещений в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями, осуществляющее в пределах собственных финансовых средств;
- привлечение для осуществления деятельности, предусмотренной уставом учреждения, дополнительных источников финансовых и материальных средств;
- предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании финансовых и материальных средств;
- подбор, прием на работу и расстановка кадров, ответственность за уровень их квалификации;
- использование и совершенствование методик и технологий процесса спортивной подготовки;
- разработка и утверждение программ спортивной подготовки;
- разработка программы деятельности учреждения с учетом запросов занимающихся, потребностей семей, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений и спортивных организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций;
- разработка и утверждение по согласованию с органами местного самоуправления годовых календарных планов;

- установление структуры управления деятельностью учреждения, штатного расписания, распределение должностных обязанностей;
- установление заработной платы работников учреждения, в том числе компенсационных и стимулирующих выплат к должностным окладам, порядка и размеров их премирования;
- разработка и принятие устава коллективом учреждения для внесения его на утверждение;
- разработка и принятие правил внутреннего распорядка учреждения, иных локальных актов.
- самостоятельное формирование контингента обучающихся, воспитанников в пределах оговоренной квоты;
- осуществление текущего контроля за физическим развитием и успехами занимающихся по реализуемым программам;
- создание в учреждении необходимых условий для работы медицинских работников, контроль за их работой в целях охраны и укрепления здоровья воспитанников и работников учреждения;
- содействие деятельности тренерского совета и методических объединений;
- координация деятельности общественных организаций (объединений), в том числе физкультурно-спортивных организаций (федераций по видам спорта, спортивных обществ);
- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной уставом учреждения.

К вопросам, по которым учреждение обязано руководствоваться законодательством в сфере физической культуры и спорта, относятся следующие:

- участие учреждения в реализации единой политики в области физической культуры и спорта;
- участие в реализации целевых программ развития физической культуры и спорта;
- ежегодное рассмотрение итогов развития физической культуры и спорта и утверждение мероприятий в данной области на следующий год;
- осуществление физического воспитания детей и подростков;
- организация спортивных соревнований и других мероприятий физкультурно-оздоровительного характера;
- формирование сборных команд муниципального образования и обеспечение подготовки резервов для сборных команд по различным видам спорта;
- установление и выполнение нормативов физической

- подготовленности различных категорий населения;
- реализация установленных (в том числе федеральных) нормативов финансирования физической культуры и спорта;
  - обеспечение льготных условий для занятий физической культурой детей – инвалидов детства, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов;
  - использование в работе Всероссийского реестра видов спорта;
  - применение Единой всероссийской спортивной классификации и присвоение спортивных разрядов и званий;
  - участие в составлении Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
  - исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
  - предоставление ежегодного анализа деятельности учреждения на основе данных государственной статистики.

### **Участники тренировочного процесса**

Участниками тренировочного процесса являются лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к виду спорта, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами), тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты, другие специалисты и родители (законные представители занимающихся).

Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

Порядок приема занимающихся в физкультурно-спортивный клуб инвалидов в части, не отрегулированной законодательством Российской Федерации, определяется учредителем учреждения и закрепляется в его уставе. При приеме в учреждение его руководство обязано ознакомить поступающего и/или его родителей/законных представителей с уставом учреждения и другими документами, регламентирующими организацию тренировочного процесса.

## **Организация тренировочного процесса**

Тренировочные занятия по видам спорта в физкультурно-оздоровительном клубе проводятся в соответствии с годовым планом. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях клуба и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле.

*Основными формами тренировочного процесса являются:*

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией клуба по предоставлению тренером-преподавателем предложений в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей, режима работы для работающих спортсменов и установленных санитарно-гигиенических норм. Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха учащихся в период каникул рекомендуется организовывать оздоровительно-спортивный лагерь.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах – трех академических часов при не менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

## **Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии**

К основным особенностям работы с детьми-инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья можно отнести следующие:

1. Тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей.
2. Необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособление помещений, где проходят занятия.
3. Основной задачей занятий является оздоровление.
4. Дети-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде.
5. Долгосрочность показания спортивных результатов.

В учреждении особое внимание уделяется спортивно-оздоровительному этапу с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа при занятиях *с детьми с нарушением интеллекта:*

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Занятия *со слепыми и слабовидящими детьми* необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как *словесный метод*. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

*Контактный метод* включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает

положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

*Метод мышечно-двигательного чувства.* Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

*Метод звуковой демонстрации* помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния:

«Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

При организации тренировочного процесса *с глухими и слабослышащими спортсменами* необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий *с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
  - преодоление слабости отдельных мышечных групп;
  - улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
  - нормализация тонуса мышц;
  - улучшение мышечно-суставного чувства;
  - формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
  - улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
  - развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
  - развитие зрительно-моторной координации;
  - формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статочно-динамической устойчивости и ориентировки в пространстве;

- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

#### **Контрольные вопросы по теме 2.4:**

1. Охарактеризуйте организационную структуру ФСКИ.
2. Назовите участников занятий в ФСКИ.
3. Опишите основные методические приемы организации тренировочного процесса и соревнований в ФСКИ.
4. Какие основные формы тренировочных занятий в клубе?
5. В чем особенность проведения занятий с детьми с различными нарушениями.

#### ***Тема 2.5. Организация танцевальных занятий в процессе адаптивного физического воспитания***

##### **Основные вопросы темы:**

1. Продвижение инклюзивного танца и танцевальной реабилитации в России.
2. Цель и задачи проектов по организации инклюзивных танцев.
3. Специфика занятий хореографией детей с ОВЗ.

**Цель изучаемой темы** - изучить методику организации танцевальных занятий в АФК.

##### **Задачи изучаемой темы:**

1. Изучить роль и значение инклюзивных танцевальных занятий для лиц с ОВЗ.
2. Определить цель и задачи танцевальных проектов для лиц с ОВЗ.
3. Освоить методические особенности организации занятий хореографией в АФК.

В программе по планированию и организации занятий танцами с лицами с ОВЗ предусмотрено определение одного или двух общественных объединений (социально-ориентированных некоммерческих организаций, творческих коллективов), которые могут стать базовыми организациями по развитию ИТ и ТР.

Первым этапом программы может быть проведение семинара «Основы инклюзивного танца и танцевальной реабилитации», который позволит

собрать представителей всех заинтересованных организаций, передать базовые знания об этом направлении и создать сообщество заинтересованных специалистов.

Вторым этапом программы является постоянная консультативная и методическая поддержка базовых организаций в регионе по ИТ и ТР, социальное проектирование деятельности, создание или развитие деятельности инклюзивных танцевальных коллективов, содействие в привлечении волонтеров и волонтерских организаций, танцоров и танцевальных организаций.

Третьим этапом является совместная разработка и проведение ежегодного крупного регионального события по ИТ и ТР (соревнование, концерт, бал, конференция и т.д.), которое позволит стимулировать развитие данной деятельности в регионе.

Программа должна предусматривать консультационную и методическую поддержку, проведение семинара «Основы инклюзивного танца и танцевальной реабилитации» (если необходимо создать или активизировать данное направления), а также целый ряд обучающих практико-ориентированных семинаров по его развитию. Данные обучающие программы обязаны освещать методические вопросы привлечения и организации работы волонтеров, привлечения средств из разных источников на реализацию программ и проведение мероприятий по ИТ и ТР, методы и технологии работы обучения, развития и реабилитации целевых групп, методики организации инклюзивных соревнований, фестивалей, балов; хореография и педагогика инклюзивного танца и многое другое.

### **Цель и задачи танцевальных проектов**

**Цель:** создание условий для социальной адаптации в обществе лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи:**

1. Обеспечить раскрытие творческого потенциала лиц с ограниченными возможностями здоровья;
2. Обеспечивать информационную поддержку проекта;
3. Формировать навыки для успешной самореализации и социального статуса лиц с ограниченными возможностями;
4. Способствовать укреплению и развитию физических возможностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Кроме того, занятия хореографией и физическое развитие детей с ОВЗ, направлено на решение следующих задач:

1. Задачи, направленные на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений.
2. Укрепление психофизического здоровья ребенка.

3. Обеспечение развития гармоничного его телосложения: правильная осанка; закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности; развитие движений, двигательных качеств, танцевальной и умственной работоспособности; тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем.
4. Формировать художественно-образное восприятие и мышление.
5. Интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

### ***Особенности проведения занятий с детьми с ДЦП***

Дифференцированный подход в работе - это, прежде всего, работа с тем потенциалом, который имеет каждый конкретный ребенок, учитывая его особенности и его возможности. Это очень важно - идти от ребенка, его движений, его потребностей. Поэтому работу с телом мы начинаем с изучения возможностей тела каждого конкретного ребенка. Прежде всего, для любого специалиста интерес представляет наличие произвольных движений. Но у детей с ДЦП произвольность в движениях практически отсутствует или сильно затруднена. Работа с телом в таких случаях начинается с непроизвольного движения - гиперкинеза или сильной спастике. Проще говоря, работаем с тем, что есть, превращая весь процесс работы с телом в забавную игру.

### ***Занятия для детей с аутизмом***

Важно понимать, что дети, страдающие аутизмом, не всегда четко осознают, что именно им интересно, поэтому следует ознакомить и заинтересовать своими занятиями. Как можно чаще поощрять ребенка и предоставлять ему возможность играть и заниматься с другими детьми. Таким образом, он не только узнает много нового, но и научится общаться со сверстниками.

Здесь следует соблюдать особую осторожность, поскольку аутисты склонны избегать тактильных контактов.

Необходимо контролировать поведение всех участников группы, и особенно внимательно следить за теми из них, кто может повести себя грубо по отношению к ребенку, страдающему аутизмом.

### ***Особенности занятий с детьми с синдромом Дауна***

Цель работы с детьми с синдромом Дауна – их социальная адаптация, приспособление к жизни и возможная интеграция в общество. Воспитание детей с синдромом Дауна, формирование у них правильного поведения.

Основное внимание в работе направлено на воспитание привычек. У детей необходимо развить навыки культурного поведения в общении с людьми, научить их коммуникабельности. Они должны уметь выражать просьбу,

уметь защитить себя или избежать опасности. Большое внимание необходимо уделить внешним формам поведения.

#### **4. Методические рекомендации по подготовке к лабораторно-практическим занятиям и по выполнению домашних заданий**

##### **СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ**

На лабораторно-практических занятиях студентам предлагается решить ситуационные задачи по рассматриваемым темам. Пример, формулировки и решения ситуационных задач.

*Задача №1.* Подростки с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (ДЦП средней и легкой тяжести, участники передвигаются самостоятельно, некоторые передвигаются при помощи трости, канадских палочек), 12-14 лет (10 человек). Планируется поход выходного дня.

1. Сформулируйте цель и задачи организации похода.
2. Обозначьте особенности организации похода.
3. Составьте список личного снаряжения.

##### *Решение задачи №1.*

1. **Цель** - приобщение слабослышащих и глухих детей к средствам активного отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил. **Задачи:** Познавать себя и управлять своим физическим и психическим «Я»; • обслуживать себя и принимать помочь других; • вступать в контакт и поддерживать его с окружающими; • ориентироваться в пространстве и познавать окружающий мир; • участвовать в созидательной деятельности.

2.
  - а) оформление необходимой разрешительной документации и оповещение всех необходимых структур о маршруте.
  - б) предварительное планирование маршрута.
  - в) приобретение и сбор инвентаря, общественного и личного.

г) ознакомление с правилами организации похода и обеспечение профилактических мер безопасности.

3. Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, накидка от дождя, теплый костюм, сменное белье, туалетные принадлежности, личная посуда (кружка, ложка, тарелка), компас, блокнот, ручка, зарядное устройство, блок питания для телефона.

*Задача №2.* Детский инклюзивный лагерь. Дети с ДЦП (легкой формы), относительно здоровые дети. Участникам групп от 10 до 15 лет. Проводятся занятия подвижными играми.

1. Формировать малые группы.
2. Определить задачи игры.
3. Перечислите средства и методы занятий.
4. Предложите специальные упражнения.

*Решение задачи №2.*

1. Состав группы- 1: 6 здоровых детей и 4 с ДЦП, Состав группы-2: 5 здоровых и 5 с ДЦП.

2. Задачи: развитие физических качеств, формирование навыков группового взаимодействия в инклюзивной группе.

3. Средства: упражнения с мячом, кеглями, бег, прыжки. В группе-1 используются доступные упражнения преимущественно из исходного положения сидя или лежа, игры малой интенсивности. Состав групп варьировался в зависимости от успешности решения поставленных задач и самочувствия участников.

4. Специальные упражнения: перекаты, переброски мяча по кругу, броски в цель, бег на месте и со сменой направления, прыжки на месте.

*Задача №3.* Молодой человек, 30 лет, травма позвоночника с повреждением спинного мозга в поясничном отделе, вялый парапарез, тазовые нарушения. Травме 1 год. Занимается фехтованием на колясках.

1. Определите задачу.
2. Составьте план тренировочных занятий на месяц.

### Решение задачи №3.

1. Совершенствование специальных навыков и умений.

2. План занятий на месяц.

Рабочий план на сентябрь месяц, разработанный на основе плана графика.									
Месяц	СЕНТЯБРЬ								
	Рабочий план на сентябрь месяц								
Разделы подготовки	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя				
	ОП	СП	СП	СП	В				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дни недели	Чт.	Вт.	Чт.	Вт.	Чт.	Вт.	Чт.	Вт.	
Интенсивность тренировочной нагрузки	ОРУ								
	ППУ								
	ПИ								
	ДУ (в мин.)	10	10	7	7	7	6	6	
	УМ (в мин.)	10	10	10	15	15	10	8	
	УП (в мин.)	10	10	15	15	10	10	7	
	ИЗ* (в мин.)			7	10	15	10	7	
	УР (вмин.)	20	20	20	20	20	25	20	
Боевая практика (количество)	На 5 уколов		1	3	3	5	5	3	3
	На 15 уколов			1	2	2	1		
Средства воздействия	ОВ								
	ДК								
	Ск								
	Сл								
	СС								
	Г								
Объем тренировочных нагрузок (%)	большой								
	средний								
	малый								
Количество тренировочных дней		2		2		2		2	
Количество дней отдыха		5		5		5		5	
Количество тренировочных мин.	180	180	180	180	180	180	180	180	
Клипноль	9 М	7 М	М	7 М	М	7 М	М	7 М	

### Условные обозначения:

ОРУ – общеразвивающие упражнения;  
 ППУ – подготовительно-подводящие упражнения;  
 ПИ – подвижные игры;  
 ДУ – дыхательные упражнения;  
 УМ - упражнения на мишени;  
 УП – упражнения в парах;  
 ИЗ – индивидуальные занятия;

### Обозначения интенсивности тренировочной нагрузки:

- умеренная;
- тонизирующая;
- тренирующая.

## **5. Примерная тематика рефератов**

1. Мировой опыт и перспективы инклюзивного воспитания в РФ.
2. Особенности организации инклюзивного воспитания.
3. Функции инклюзивных занятий адаптивной физической культуры.
4. Методы инклюзивных занятий адаптивной физической культуры.
5. Формы, структура и особенности организации инклюзивных занятий адаптивного физического воспитания.
6. Особенности организации педагогического контроля и самоконтроля на занятиях адаптивного физического воспитания.
7. Санитарно-гигиенические требования организации инклюзивных занятий адаптивного физического воспитания.
8. Организационные особенности инклюзивного воспитания.
9. Формирование компенсаторных приспособлений.
- 10.Механизмы адаптации организма к факторам внешней среды.
- 11.Особенности использования факторов внешней среды в адаптивном физическом воспитании.
- 12.Оздоровительные механизмы факторов внешней среды.
- 13.Социальное значение инклюзивного туризма.
- 14.Перспективы и особенности организации инклюзивного туризма.
- 15.Перспективы и особенности организации инклюзивных занятий аквааэробикой.
- 16.Перспективы и особенности организации инклюзивных занятий в воде в процессе адаптивного физического воспитания.
- 17.Перспективы и особенности организации инклюзивных танцевальных занятий в процессе адаптивного физического воспитания.
- 18.Перспективы и особенности организации инклюзивных игровых занятий в процессе адаптивного физического воспитания.

## **Список литературы**

a) Основная литература:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. умоз. высш. учеб.

- заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2014. - 297 с.: ил.
2. Аксенов А.В. Инклюзивное физическое воспитание в начальной школе : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 032100 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.В. Аксенов. - [М.]: [Арис], 2013. - 115 с.: табл.
  3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.- М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.

б) Дополнительная литература:

1. Антонюк С.Д. Содержание адаптивного физкультурного образования детей с проблемами в состоянии здоровья и развития / Антонюк С.Д., Королев С.А., Стрекалов А.С. // Культура физическая и здоровье. - 2008. - N 2 (16). - С. 73-75.
2. Асташенко О.И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О.И. Асташенко. – СПб.: Вектор, 2009. – 320 с.
3. Никулина Е.В. Интегрированное обучение в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры: Никулина Е.В. // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - N 4. - С. 42-44.
4. Потапчук А.А. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): Методическое пособие / А.А. Потапчук. - СПб, СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003, - 228 с.
5. Соломин В.П. Применение специалистами по физической культуре гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования / Соломин В.П., Митин А.Е. // Адаптивная физическая культура. - 2010. - N 4 (44). - С. 15-17.
6. Инклюзивное образование в России и Москве. Статистика и справочные материалы <http://www.dislife.ru/flow/theme/4696/>
7. Инклюзивное образование <http://school2.gor.kubannet.ru/inkluziv.htm>
8. Проблема инклюзивного образования в сфере физической культуры Е.С. Шилова <http://conf-v.narod.ru/Shilova.pdf>

**Вопросы для подготовки к экзамену**

1. Понятие «Адаптивное физическое воспитание», цель, задачи.
2. Формы проведения занятий адаптивного физического воспитания.
3. Структура инклюзивного занятия адаптивного физического воспитания.
4. Функции инклюзивных занятий адаптивной физической культуры.
5. Условия проведения и место инклюзивных занятий адаптивного физического воспитания в режиме дня.
6. Мировой опыт и перспективы инклюзивного воспитания в РФ.

7. Методы инклюзивных занятий адаптивной физической культуры.
8. Организация адаптивного физического воспитания в России.
9. В чём заключается суть процесса приспособления организма к окружающей среде.
- 10.Расскажите о генотипической и фенотипической адаптации.
- 11.Раскройте механизм адаптации.
- 12.Роль эмоций и эмоционального поведения в жизни человека?
- 13.Охарактеризуйте понятие «эмоции».
- 14.Биологическое значение адаптационного синдрома.
- 15.Физиологические изменения в организме человека в горах.
- 16.Влияние акклиматизации к высокогорному климату на резистентность организма.
- 17.Влияние климато-географических факторов на организм человека.
- 18.Особенности состава воздуха в горах, и его влияние на организм человека.
- 19.Влияние температуры воздуха на организм человека в горах.
- 20.Влияние водной среды на организм человека.
- 21.Социальная роль и физиологическое влияние инклюзивных занятий адаптивным туризмом.
- 22.Организация и методика инклюзивных занятий адаптивным туризмом.
- 23.Организация и методика инклюзивных занятий аква аэробикой.
- 24.Организация и методика инклюзивных занятий в воде (плавание, купание, ныряние, катание на водных лыжах и т.д.).
- 25.Организация и методика игровых инклюзивных занятий в процессе адаптивного физического воспитания.
- 26.Организация и методика инклюзивных танцевальных занятий в процессе адаптивного физического воспитания.
- 27.Организация и методика инклюзивных занятий адаптивной художественной гимнастикой.
- 28.Организация и методика инклюзивных эстафет.
- 29.Организация и методика инклюзивных занятий спортивными играми.
- 30.Развитие инклюзивного образования в области физического воспитания в дошкольных учреждениях.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный спорт»**

Рубцов А.В.

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Москва – 2016

Утверждены на заседании ЭМС  
ИТРРиФ ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рубцов А.В.

Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный спорт» для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». – М., ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». 2016 - 25 с.

Методические рекомендации содержат задания и пояснения к учебному материалу по основным аспектам дисциплины «Адаптивный спорт», обеспечивающие повышение качества образовательного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Общие методические рекомендации по изучению курса.....	8
3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса.....	10
4. Методических рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий.....	21
5. Список рекомендуемой литературы.....	23
6. Перечень ключевых слов.....	24
7. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету).....	24

## **1. Введение.**

В настоящее время развитие спорта лиц с отклонениями в состоянии здоровья является приоритетным направлением государственной политики Российской Федерации. Это обусловило повсеместное развитие спортивных клубов инвалидов, открытие большого числа секций для инвалидов в спортивных школах, активизацию процесса создания необходимой материально-технической базы для развития адаптивного спорта. Подобная социально-политическая ситуация определяет высокий спрос на специалистов по АФК, а также необходимость качественного, интегративного и всестороннего подхода к подготовке данного специалиста.

Изучение данного курса связано с такими дисциплинами, как «Теория и организация АФК», «Частные методики АФК», «Специальная педагогика и психология» и т.д.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Физическая реабилитация» и т.д.

**Целью курса** является формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Необходимость введения курса обусловлена потребностью в специалистах с физкультурным образованием, готовых работать с разными категориями инвалидов.

Знание материала позволит студентам получить навыки организации соревнований и отбора спортсменов-инвалидов на международные соревнования.

**Задача курса** заключается в подготовке тренеров-методистов по адаптивному спорту.

### **Требования к уровню усвоения содержания дисциплины.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

***Знать (понимать):***

- цели, задачи адаптивного спорта, его ценностные ориентации и основные направления развития в современном обществе;
- историю становления и развития АС;
- основные закономерности построения тренировочных программ в АС для инвалидов различных категорий;
- содержание врачебно-педагогического контроля в адаптивном спорте;
- процедуру проведения спортивно-медицинской классификации в Паралимпийском спорте.

***Уметь:***

- оценивать физическое и функциональное состояние индивида;
- определять цели и задачи тренировочного процесса;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- составлять тренировочные программы для инвалидов различных категорий.

***Владеть:***

- способами организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий адаптивного спорта, методами обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, планирования, контроля и регулирования педагогического процесса.

## **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Адаптивный спорт»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих и профессиональных компетенций;

ОК 8 - способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК 13- знает и готов обеспечивать технику безопасности при проведении занятий;

ПК 2 - умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

ПК 19 - умением развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций;

ПК 30 - способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта;

ПК 31 - готов обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта;

ПК 32 - знает и умеет организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов;

ПК-45 - знает и готов обеспечивать технику безопасности при проведении занятий;

ПК-46 - знает и способен практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере адаптивной физической культуры.

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивный спорт» составляет 3 зачётные единицы, 108 часов. Студенты во время обучения сдают зачет, который включает материалы всех разделов курса, а также знания и навыки, приобретённые на практических занятиях.

Обязательным требованием допуска студента к зачёту является выполнение учебной программы, посещение лекций и семинаров, проведение занятий на практике в качестве ассистента тренера и предоставление самостоятельно разработанной программы спортивного мероприятия для инвалидов.

## **2. Общие методические рекомендации по изучению курса**

Курс «Адаптивный спорт» предполагает значительный объем самостоятельной работы студентов. Прежде всего, самостоятельная работа предполагает изучение дополнительной учебно-методической литературы по актуальным проблемам спортивно-медицинской классификации и построению тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Рекомендуется придерживаться следующих этапов самостоятельной работы по курсу:

- 1.** Изучение организационной специфики различных видов спорта паралимпийской программы.
- 2.** Изучение организационных особенностей программы Специальной Олимпиады
- 3.** Организация и проведение учебно-тренировочного занятия с инвалидами-паралимпийцами.
- 4.** Организация и проведение учебно-тренировочного занятия для лиц с умственной отсталостью.

Основные трудности самостоятельной работы студентов могут быть связаны с недостаточным обеспечением специальной учебно-методической литературой. Для преодоления данных сложностей рекомендуется посещение Российской государственной библиотеки, Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (РГУФКСМиТ), реабилитационных центров и практических баз, закреплённых за кафедрой в рамках изучения данной дисциплины, беседы со специалистами по адаптивной физической культуре, наблюдение и анализ их практической деятельности, участие в качестве волонтёров в соревнованиях по паралимпийским и специальным олимпийским программам.

За период изучения курса «Адаптивный спорт» студентамдается ряд заданий для самостоятельной работы (написание рефератов, составление комплексов упражнений, конспектов учебно-тренировочных занятий, разработка программ физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий), результаты этой деятельности демонстрируются студентами на семинарских и практических занятиях.

Для подготовки к сдаче зачета (экзамена) по дисциплине «Адаптивный спорт» студентам рекомендуется освоить теоретический материал по организации и проведению соревнований по паралимпийской и специальной олимпийской программам и подготовить проект физкультурно-спортивного мероприятия для инвалидов, освоить теоретический материал по методическим основам организации учебно-тренировочного процесса и медицинского обеспечения в адаптивном спорте.

### **3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса**

#### **Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта**

##### **Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов**

###### **Основные вопросы темы:**

Понятие адаптивного спорта. Место адаптивного спорта в системе реабилитации. Цели и задачи спортивного движения инвалидов. Организация и управление адаптивным спортом. Международная система адаптивного спорта. Реабилитационное значение адаптивного спорта в комплексной реабилитации.

###### **Цели и задачи изучения темы:**

Ознакомить студентов с современной структурой адаптивного спорта, дать представление о его роли и возможностях в системе комплексной реабилитации инвалидов, сформировать представление об актуальных целевых установках современного спортивного движения инвалидов.

###### **Требования к уровню подготовленности студентов:**

Основу для изучения материала данной темы составляют знания по дисциплинам «Социальная защита инвалидов», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

###### **Понятийно-терминологический аппарат темы:**

В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: адаптивный спорт, международное спортивное движение инвалидов, комплексная реабилитация.

###### **Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы:**

Теория и организация адаптивной физической культуры. Под общей редакцией проф. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.

###### **Краткие выводы по итогам изучения темы:**

Адаптивный спорт является неотъемлемым компонентом системы комплексной реабилитации инвалидов, характеризующим уровень развития социальных программ государства.

Контрольные вопросы по теме:

1. Цели и задачи спортивного движения инвалидов
2. Место адаптивного спорта в системе комплексной реабилитации инвалидов

## **Тема 1.2. Спортивно-медицинская классификация**

Основные вопросы темы:

Степени интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей. Задачи и функции медицинской комиссии.

Расчёт физиологической кривой нагрузки занятий. Оценка двигательных возможностей инвалида с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутация, спинальная травма или ДЦП) по шкале классов. Оценка состояния мышечной системы по ММТ.

Технология разработки программы тренировочного занятия по физиологической кривой нагрузки и шкале ММТ для инвалидов с ампутацией, спинальной травмой или ДЦП.

### Цели и задачи изучения темы:

Изучить методические особенности организации тренировочного процесса в адаптивном спорте, ознакомиться с системой спортивно-медицинской классификации.

### Требования к уровню подготовленности студентов:

Основу для изучения материала данной темы составляют знания по дисциплине «Физиология», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

### Понятийно-терминологический аппарат темы:

Физиологическая кривая нагрузки, тренировочный эффект, мануально-мускульное тестирование, спортивно-медицинская классификация, критерии адекватности нагрузки.

### Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы:

1. Рубцова Н.О. Спортивно-медицинская классификация при поражениях опорно-двигательного аппарата. - М.: ФиС, 1997.
2. Озолина Е.В., Дмитриев 8.С. Ключевые аспекты адаптации организма инвалидов к физическим нагрузкам: Сборник тезисов к конференции «Открытый мир». - М.: РГАФК, 1999.

### Краткие выводы по итогам изучения темы:

Началу тренировочного процесса в адаптивном спорте предшествует тестирование двигательных и функциональных возможностей инвалида, анализ показаний и противопоказаний для занятий спортом для конкретного контингента лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Тренировочный процесс в адаптивном спорте строится на основе перманентного контроля реакции организма на предлагаемые нагрузки и тщательного прогнозирования отставленного эффекта.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Дайте определение понятию «физиологическая кривая нагрузки»?
2. В чем заключается суть методики мануально-мускульного тестирования?
3. Перечислите показания и противопоказания для занятий адаптивным спортом.
4. Опишите основные этапы процедуры спортивно-медицинской классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
5. Дайте определение понятию «тренировочный эффект».
6. Дайте краткую характеристику основным видам тренировочного эффекта.

**Раздел 2. Спортивные программы для инвалидов**

**Тема 2.1. Паралимпийское движение**

Основные вопросы темы:

Организация и структура паралимпийского движения. Паралимпийский комитет России. Устав Паралимпийского комитета. Спортивный клуб инвалидов. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения. Правила отбора и комплектования команд. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Паралимпийские игры. Программа для инвалидов с ПОДА. Программа «ИНОС» (паралимпийское движение умственно отсталых). Правила соревнований. Судейство. Сертификация судей. Возрастная классификация спортсменов. Спортивная классификация. Разряды и звания.

Правила отбора и комплектования команд в паралимпийском движении. Сертификация судейства. Возрастная классификация спортсменов. Характеристика паралимпийской программы.

Характеристика таблицы официальных видов спорта (летних и зимних) по паралимпийской программе, выделение различий программы «ИНОС» от остальных паралимпийских программ.

Цели и задачи изучения темы:

Изучить организацию и структуру современного паралимпийского движения в мире и в России, дать характеристику основным видам спорта, культивируемым среди различных категорий инвалидов.

Требования к уровню подготовленности студентов:

Основу для изучения материала данной темы составляют знания по курсу дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Спортивное право».

Понятийно-терминологический аппарат темы:

Спортивный клуб инвалидов, Паралимпийский комитет России, Паралимпийские Игры, Программа «ИНОС».

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе:

Теория и организация адаптивной физической культуры. Под общей редакцией проф. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.

Краткие выводы по итогам изучения темы:

Современное паралимпийское движение динамично развивается, осваивая новые виды спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Спортивный клуб инвалидов является наиболее эффективной формой для организации систематических спортивных занятий среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с перспективой достижения высоких результатов.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА

2. Программа «ИНОС»

3. Возрастная классификация спортсменов

4. Официальные летние виды спорта

5. Официальные зимние виды спорта

## **Тема 2.2. Программа «Special Olympics»**

### Основные вопросы темы:

Цели, задачи и философия, принципы программы «S.O.». Подходы к тренерской работе. Сертификация тренеров. Виды спорта «S.O.». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Игры «S.O.». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта «S.O.». Программа «Юнифайд спорт» (объединенный спорт). Программа «S.O.» «Моторная активность». Подготовка и функции волонтеров. Семейные программы. Структура местной программы «S.O.». Уровень соревнований. Физическая подготовка спортсменов «S.O.».

Возрастная классификация спортсменов. Функции медицинской комиссии и комиссии по правилам.

Общность и различия паралимпийской программы и программы «S.O.». Классификация видов спорта (летних и зимних). Демонстрационные виды спорта.

### Цели и задачи изучения темы:

Изучить цели, задачи, организационные принципы программы «Special Olympics»

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения

материала данной темы составляют знания по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Понятийно-терминологический аппарат темы:

Программа «Special Olympics», Деление на дивизионы. Программа «Юнифайд спорт» (объединенный спорт). Программа «S.O.» «Моторная активность».

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы.

Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений и учителей коррекционных школ, М., РИО РГУФК, 2005. – 296 с

Краткие выводы по итогам изучения темы:

Программа нацелена на развитие адаптивного спорта и программ физической активности среди лиц с нарушениями интеллекта, в соответствии с идеологией Специального олимпийского движения важна не победа в соревнованиях, а само участие, социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта через двигательную активность.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Виды спорта «Special Olympics»
2. Принципы и методы отбора спортсменов
3. Общность и различия паралимпийской программы и программы «Special Olympics»
4. Идеология «Special Olympics»
5. Программа «Юнифайд спорт» (объединенный спорт).
6. Деление на дивизионы в «Special Olympics».

## **Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте**

### **Тема 3.1. Организация соревнования по программе «Special Olympics»**

#### Основные вопросы темы:

Официальные спортивные правила «S.O.». Правило 10%. Организация тренировочного процесса. Судейство. Сертификация судей. Церемония открытия и закрытия игр. Награждения. Организация и оборудование мест проведения соревнований. Организация командных соревнований. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.

Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтёра или ассистента. Судейство по избранному виду спорта.

Технология разработки сценария церемонии открытия или закрытия соревнований по программе «S.O.».

#### Цели и задачи изучения темы:

Изучить особенности организации соревнований и тренировочного процесса по программе «Special Olympics»

#### Требования к уровню подготовленности студентов:

основу для изучения материала данной темы составляют знания по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры».

#### Понятийно-терминологический аппарат темы:

Правило 10%. Церемония открытия и закрытия Игр. Судейство. Сертификация судей. Тренировочный процесс в «Special Olympics»

#### Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы.

Рубцова Н.О., Ильин В.А. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (легкая атлетика). Учебное пособие

для студентов высших учебных заведений и учителей коррекционных школ, М., РИО РГУФК, 2005 г.

Краткие выводы по итогам изучения темы:

Организация соревнований по программе «Special Olympics» имеет существенные отличия от Паралимпийской программы. Ведется строгий контроль результатов квалификационных соревнований для создания равных условий среди участников Специальных Олимпийских Игр. Тренировочный процесс характеризуется повышенными требованиями к педагогическим и методическим навыкам тренера, особое внимание уделяется обучение технике соревновательных двигательных действий, закреплению двигательных навыков у спортсменов с нарушениями интеллекта.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Правило 10 %
2. Церемония открытия и закрытия Игр. Награждение.
3. Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтёра или ассистента.
4. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.
5. Официальные спортивные правила «S.O.».

**Тема 3.2. Организация соревнований по паралимпийской программе.**

Основные вопросы темы:

Федерация физической культуры и спорта для инвалидов. Функции. ФОК для инвалидов. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности. Нормативные основы адаптивного спорта. Специфические аспекты

соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп. Организация соревнований для различных групп инвалидов. Отборочные соревнования. Правила соревнований по видам спорта.

Организация и оборудование мест проведения соревнований. Специальное оборудование и инвентарь. Правила отбора. Организация командных соревнований. Отбор состава команд. Судейство. Состав судейской коллегии. Медицинское обеспечение на соревнованиях. Отчетная документация. Церемония открытия и закрытия соревнований. Награждение.

Технология разработки программы соревнований по виду спорта для инвалидов с ПОДА, глухих или слепых. Судейство по избранному виду спорта.

Цели и задачи изучения темы:

Изучение особенностей организации соревнований по паралимпийской программе, нормативных основ адаптивного спорта

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют знания по дисциплине «Спортивное право», «Комплексная реабилитация больных и инвалидов»

Понятийно-терминологический аппарат темы:

ФОК для инвалидов, клубные соревнования, медицинское обеспечение на соревнованиях, нормативные основы адаптивного спорта.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Теория и организация адаптивной физической культуры. Под общей редакцией проф. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.

Краткие выводы по итогам изучения темы:

Клубные соревнования в адаптивном спорте являются основой для комплектования национальных и сборных команд. При проведении соревнований среди лиц с инвалидностью предъявляются особые требования к

организации и оборудованию мест соревнований, а также медицинскому обеспечению.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. ФОК для инвалидов. Нормативно-правовая база
2. Виды спорта, рекомендованные инвалидам различных групп
3. Правила отбора в команду в адаптивном спорте
4. Медицинское обеспечение соревнований
5. Оборудование мест проведения соревнований в адаптивном спорте

#### **4. Методические рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий.**

Для подготовки к сдаче зачета по дисциплине «Адаптивный спорт» студентам рекомендуется подготовить проект физкультурно-спортивного мероприятия для инвалидов, а также реферат на одну из предложенных тем.

Примерные темы рефератов по адаптивному спорту:

1. «Адаптивный спорт в системе реабилитации лиц с нарушением интеллекта в России и за рубежом»
2. «Паралимпийское движение в России и за рубежом»
3. «Специальное Олимпийское движение в России»
4. «Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы»
5. Общность и различия программы «Special Olympics» и Паралимпийской программы
6. Спорт глухих. Дефлимпийские Игры
7. Техника безопасности при занятиях адаптивным спортом (с учетом конкретного вида спорта и нозологической группы)
8. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте
9. Виды спорта для слепых и слабовидящих. Правила, судейство. Тактико-техническая подготовка спортсменов-инвалидов.

Проект физкультурно-спортивного мероприятия для инвалидов предполагает следующие разделы:

- Концепция мероприятия (Посвящение какому-либо событию, Празднику, памятной дате, а также цель, задачи, актуальность)

**- Программа:**

Должен быть определен контингент участников, возраст, пол;

Соревновательная программа по конкретным видам спорта или двигательной активности (подвижные игры), приветствуется наличие игровых, творческих конкурсов для участников и зрителей

Церемония Открытия-Закрытия

**- Организационные особенности**

Территориальное размещение (в каком спортивном сооружении (если проводится в помещении), количество залов)

Доставка участников (если необходимо)

Питание

Судейская коллегия (состав, количество человек)

Оргкомитет

Гости

Обеспечение безопасности участников и зрителей

Медицинское обеспечение

Наградная атрибутика

Техническое обеспечение мероприятия (в том числе в соответствии с нозологическими особенностями контингента)

Примерный бюджет

## **5. Список рекомендуемой литературы**

### **A) Рекомендуемая литература (основная)**

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие.- М.: Советский спорт, 2010.- 243 с.
2. Курдыбайло, С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. - М., 2003.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.- М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - 4-е изд., испр. и. доп. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с.: ил.
5. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Учебно-методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М., 2005. 296 с.
6. Рубцова Н.О., Ильин В.А. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (легкая атлетика): Учебно-методическое пособие.- М., 2004. – 152 с.

### **Б) Рекомендуемая литература (дополнительная)**

1. Рубцова Н.О. Адаптивно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий //Теория и практика физической культуры, 1998. - № 5. – С.44-46.
2. Жиленкова В.П. Основные цели и принципы адаптивного спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата //Материалы объединенной конференции «Адаптивная физическая культура в медицинской реабилитации и социализации инвалидов» и «Физическая культура и спорт среди инвалидов». - СПб., 2001. - С. 12.

3. Классификационный Кодекс и Международные стандарты / авт.- сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. с англ. М.М.Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - М.: РАСМИРБИ, 2008. - 60 с.
4. Гладков, В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений. — М.: Советский спорт, 2007. — 152 с.: ил.

## **6. Перечень ключевых слов**

Адаптивный спорт, спортивное движение инвалидов, методы оценки адекватности нагрузки, срочный тренировочный эффект, отставленный эффект, кумулятивный тренировочный эффект, показания и противопоказания для занятия инвалидов спортом, двигательные режимы, физиологическая кривая нагрузки, ММТ, Паралимпийское движение, спортивный клуб инвалидов, Паралимпийские игры. Официальные правила, Спортивно-медицинская классификация, “Special Olympics”, Дивизионы, волонтеры, Клубные соревнования, медицинское обеспечение на соревнованиях, судейство в адаптивном спорте.

## **7. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Адаптивный спорт»**

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.

7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
10. Оценка состояния мышечной системы по МОТ.
11. Организация и структура паралимпийского движения.
12. Паралимпийский комитет России. Структуры и функции.
13. Спортивный клуб инвалидов.
14. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
15. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
16. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
17. Правила отбора и комплектования команд.
18. Правила соревнований в паралимпийской программе.
19. Организация Паралимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Паралимпийских игр. Церемония закрытия.
21. Программа «Иное».
22. Спортивная классификация для инвалидов.
23. Судейство в паралимпийской программе.
24. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.
25. Подход к тренерской работе.
26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
27. Программа «Юнифайд спорт».
28. Программа «Моторная активность».
29. Общность и различия программы «Special Olympics» и паралимпийской программы.
30. Нормативные основы адаптивного спорта.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный фитнес»**

Рубцова Н.О., Рубцов А.В.

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Москва – 2016

Утверждены на заседании ЭМС  
ИТРРиФ ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рубцова Н.О., Рубцов А.В.

Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный фитнес» для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». – М., ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». 2016 - 28 с.

Методические рекомендации содержат задания и пояснения к учебному материалу по основным аспектам дисциплины «Адаптивный фитнес», обеспечивающие повышение качества образовательного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Общие методические рекомендации по изучению курса.....	11
3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса.....	13
4. Методических рекомендаций по самостоятельному выполнению практических заданий.....	23
5. Список рекомендуемой литературы.....	25
6. Перечень ключевых слов.....	26
7. Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивный фитнес».....	26

## **1. Введение**

Адаптивная физическая культура (АФК) является сегодня одним из наиболее интенсивно развивающихся направлений физической культуры в обществе, направленным на решение задач по формированию и развитию социальной активности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Современные социально-экономические условия обеспечили широкое внедрение адаптивной физической культуры в практику клубной физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения, что вызвало значительную потребность в квалифицированных специалистах, готовых принять на занятиях людей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

### **Место курса в профессиональной подготовке специалиста**

Интенсивное развитие АФК обусловило необходимость в подготовке соответствующих педагогических кадров, разработку современного программно-методического сопровождения их профессионального образования в высших учебных заведениях, в том числе и через систему инновационных междисциплинарных курсов по выбору. Развитие программ интегрированного образования в России подтвердило эффективность этой формы образования для обеих сторон, участвующих в процессе воспитания - здоровых и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Внедрение этой системы в структуру физкультурно-оздоровительной работы и определяет необходимость формирования системы знаний и навыков по адаптивному фитнесу у специалистов по адаптивной физической культуре.

Содержание образовательной дисциплины «Адаптивный фитнес» полностью соответствует требованиям к содержанию курсов по выбору Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Данная образовательная дисциплина своим учебным предметом интегрирует основы

знаний, накопившихся в современной теории и практике физического воспитания, адаптивной физической культуры по проблемам реабилитации, рекреации, обучения и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры. В своих научных категориях и концептуальных положениях данная образовательная дисциплина базируется на фундаментальных положениях теории и практики физической культуры, специальной педагогики и психологии, физической реабилитации, общей патологии и тератологии, анатомии, физиологии и др.

**Целью** курса является формирование профессиональных навыков специалиста, расширение профессионального мировоззрения, формирование готовности специалиста принять на занятиях по оздоровительной физической культуре и фитнесу на ряду со здоровыми людьми с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

#### Основные задачи курса:

3. Сформировать целостное представление о структуре и организации программ адаптивного фитнеса как интегративной системы физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями населения.
4. Создать представление о базовых формах, средствах и методах адаптивного фитнеса в многоуровневой системе физкультурно-оздоровительной работы с населением в России.
3. Сформировать систему знаний о современных физкультурно-оздоровительных технологиях управления физическим развитием и физической подготовкой лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных категорий, средствах и методах обучения их двигательным действиям, физическим упражнениям и использованию тренажерных систем для инвалидов.

4. Воспитать профессионально-значимые качества специалиста, обучить навыкам и умениям в основных видах и формах профессиональной деятельности, сформировать потребность в профессиональном самосовершенствовании и творческом обогащении индивидуального педагогического опыта.

Дисциплина курса по выбору «Адаптивный фитнес» состоит из семи тем, охватывающих основные практические аспекты деятельности в сфере фитнеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Особенности изучения дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» заключаются в ее ярко выраженном прикладном характере, практической ориентированности на решение конкретных задач, возникающих в профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре в сфере фитнеса. Образовательный процесс по данной дисциплине предполагает преимущественную активность обучающихся, связанную с обобщением существующего практического опыта в сфере фитнеса, его анализа на основе получаемых в рамках данной дисциплины знаний с учетом возможности использования для различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Преподавание учебного материала данной программы осуществляется в основных формах организации образовательного процесса в высших учебных заведениях (лекции, практические занятия) и осваивается студентами после освоения общего курса теории и методики физической культуры и теории и методики адаптивной физической культуры.

Аудиторная и самостоятельная работа студентов взаимосвязана между собой - студентам предлагается углубить знания, полученные на занятиях, проанализировать существующие современные фитнес-программы различной направленности с учетом возможности их использования при различных

отклонениях в состоянии здоровья, диагностические методики, разработать собственные программы и комплексы упражнений. Студентам дается ряд домашних заданий, результаты которых после подготовки демонстрируются ими на семинарских занятиях.

### **Требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

В результате изучения дисциплины «Адаптивный фитнес» студент должен:

#### ***Знать (понимать):***

- цели, задачи и принципы адаптивного фитнеса, его ценностные ориентации и основные направления развития в современном обществе;
- историю становления и развития адаптивного фитнеса, вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие его теории;
- содержание и основные виды деятельности специалиста АФК при организации фитнес-программ для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формы их организации и целевое назначение;
- основные закономерности построения форм учебных занятий в адаптивном фитнесе, дидактические принципы обучения, развития воспитания и тренировки людей, имеющих отклонения в физическом и психическом здоровье и инвалидов;
- содержание современных систем оздоровительных и коррекционных занятий адаптивным фитнесом, подготовки к специфическим тренировочным нагрузкам;
- содержание врачебно-педагогического контроля, требования безопасности на занятиях адаптивным фитнесом.

**Владеть (уметь):**

- способами организации и методики проведения занятий адаптивным фитнесом, методами обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, планирования, контроля и регулирования педагогического процесса;
- способами общения и взаимодействия с людьми, имеющими отклонения в физическом и психическом здоровье, уметь осуществлять коррекцию их поведенческих реакций;
- оценивать физическое и функциональное состояние индивида с отклонениями в состоянии здоровья;
- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов и физкультурно-оздоровительной работы, как составной части гармоничного развития личности, укрепления здоровья занимающихся;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, обучать занимающихся двигательным действиям;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- планировать учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных, возрастных, половых, нозологических особенностей занимающихся, а также медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной и рекреационной деятельности.

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Адаптивный фитнес».**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК 15 - осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности;

ОПК 4 - знанием морфофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;

ОПК 5 - умением планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;

ОПК 6 - готовностью применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся;

ОПК 13 - знанием и готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий;

ПК 2 - умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

ПК 3 - умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ПК 15 - способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок.

Общая трудоемкость дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Студенты сдают зачет, который включает материалы всех разделов курса, а также знания и навыки, приобретённые на семинарских занятиях.

Обязательным требованием допуска студента к зачёту является выполнение учебной программы, посещение лекций и семинаров, проведение занятий и предоставление самостоятельно разработанной программы фитнес-занятия для избранной категории лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **4. Общие методические рекомендации по изучению дисциплины**

Дисциплина курса по выбору «Адаптивный фитнес» предполагает значительный объём самостоятельной работы студентов. Прежде всего, самостоятельная работа предполагает изучение дополнительной учебно-методической литературы по проблемам адаптивной физической культуры и адаптивного физического воспитания. Получив базовые знания на аудиторных занятиях, студенты самостоятельно углубляют знания по использованию частных методических приёмов и особенностям организации физкультурно-оздоровительной работы с различными нозологическими группами населения.

Рекомендуется придерживаться следующих этапов самостоятельной работы по курсу:

8. Понятие, средства и методы адаптивного фитнеса. Физиологические механизмы адаптации организма к нагрузкам при отклонениях в состоянии здоровья.
9. Возрастно-половые особенности организации методики занятий в адаптивном фитнесе.
10. Адаптивный фитнес при заболеваниях и повреждениях ОДА
11. Адаптивный фитнес при соматических заболеваниях
12. Адаптивный фитнес при сенсорно-речевых нарушениях.
13. Адаптивный фитнес при различных психо-эмоциональных состояниях.
14. Адаптивный фитнес при беременности и родах.

Основные трудности самостоятельной работы студентов могут быть связаны с недостаточным обеспечением специальной учебно-методической литературой. Для ликвидации таких недостатков рекомендуется посещение Российской государственной библиотеки, использование специальных видеоматериалов, чтение зарубежных литературных источников, беседы со специалистами по адаптивному физическому воспитанию, наблюдение и анализ их практической деятельности.

За период изучения дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» студентам дается ряд заданий для самостоятельной работы (решение ситуационных задач, составление комплексов упражнений, разработка программ физкультурно-оздоровительных мероприятий), результаты этой деятельности демонстрируются студентами на семинарских и практических занятиях.

Для подготовки к сдаче зачета в рамках дисциплины курса по выбору «Адаптивный фитнес» студентам предлагается подготовить теоретический материал в рамках изученных тем, а также самостоятельная разработка программы фитнес-занятия для избранной категории лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса**

**Тема 1. Понятие, средства и методы в адаптивном фитнесе.**

**Физиологические механизмы адаптации организма к нагрузкам при отклонениях в состоянии здоровья.**

**Основные вопросы темы:**

Понятие адаптивного фитнеса, его цели. Задачи адаптивного фитнеса. Коррекционные задачи. Оздоровительные задачи. Воспитательные задачи. Социальные задачи. Адаптивный фитнес как оздоровительно-педагогический и рекреационно-восстановительный процесс.

Физиологические механизмы адаптации организма к физических нагрузкам при различных отклонениях в состоянии здоровья. Основные закономерности индивидуальной адаптации. Адаптация к физическим нагрузкам; Резервные средства организма.

**Цели и задачи изучения темы:** Изучить понятие «адаптивный фитнес», раскрыть особенности его средств и методов, создать представление о механизмах компенсации нарушенных функций как физиологической основе для организации занятий адаптивным фитнесом.

**Требования к уровню подготовленности студентов:** основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины «Физиология».

**Понятийно-терминологический аппарат темы.** В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: коррекционно-восстановительная тренировка, комплексный и индивидуальный подход, адаптационные реакции, компенсация нарушенных функций.

**Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы.** Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой:

- Гаркави Л.Х. Квакина Е.Б. Уkolova M.A. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Люди с различными отклонениями в состоянии здоровья испытывают осознанную потребность и нуждаются в привлечении к рекреативно-оздоровительной деятельности. Адаптивный фитнес, как одно из динамиично развивающихся направлений адаптивной физической культуры в обществе предоставляет широкие возможности для восстановления функциональных резервов организма и организации продуктивного досуга данной категории населения с учетом актуальных адаптационных возможностей.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

3. Социальные задачи адаптивного фитнеса
4. Закономерности индивидуальной адаптации

**Тема 2. Возрастно-половые особенности организации методики занятий в адаптивном фитнесе.**

Основные вопросы темы: Анатомо-физиологические особенности женского организма в норме и патологии. Физиологические периоды женского организма. Изменения в женском организме в связи с климактерическим периодом. Анатомо-физиологические особенности мужского организма в норме и патологии. Физиологические периоды мужского организма. Взаимосвязь возрастных особенностей и характера патологии. Проблемы дефицита двигательной активности в зрелом и пожилом возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского организма в норме и патологии. Возрастные периоды.

Цели и задачи изучения темы: Рассмотреть возрастно-половые особенности организма человека как фактор, определяющий выбор способа организации и методики занятий адаптивным фитнесом.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Физиология», «Общая патология и тератология», «Специализация адаптивное физическое воспитание».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: физиологические периоды мужского и женского организма, гипокинезия и гиподинамия, пространственная ориентировка, дифференцирование мышечных ощущений, акселерация, паспортный и биологический возраст.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Учет возрастно-половых особенностей является непременным условием определения подходящей методики занятий адаптивным фитнесом для людей с различным отклонениями в состоянии здоровья.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

5. Особенности развития физических качеств и их значение в снижение травматизма у детей
6. Проблемы дефицита двигательной активности в зрелом и пожилом возрасте.
7. Анатомо-физиологические особенности мужского организма в норме и патологии.
8. Анатомо-физиологические особенности женского организма в норме и патологии.

### **Тема 3. Адаптивный фитнес при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.**

Основные вопросы темы: Особенности занятий после поражения опорно-двигательного аппарата: поражение суставов; травмы конечностей - переломы, вывихи, растяжения, невриты, миалгии; повреждения и заболевания позвоночника – остеохондроз позвоночника, межпозвонковые грыжи, ламинэктомический синдром, переломы, подвывихи тел позвонков; повреждения костей таза; виды нарушений осанки и их проявления; плоскостопие; спортивные травмы; травмы головы, аномалии развития конечностей, ампутации.

Организация доступности мест занятий. Необходимость использования дополнительного ортопедического оборудования. Методика занятий в инвалидной коляске. Коррекционное значение занятий адаптивным фитнесом. Принципы дозировки нагрузки. Тренажерные системы для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Использование в занятиях тренажеров общего профиля. Возможности использования отягощений. Стречинг для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Фитбол-программы для лиц с ПОДА.

Цели и задачи изучения темы: формирования у студентов представления об особенностях организации и методики занятий адаптивным фитнесом с лицами с ПОДА.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Частная патология», «Специализация Адаптивное физическое воспитание».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: тренажерные системы, нарушения осанки,

межпозвонковые грыжи, стретчинг, дозировка нагрузки, инвалидная коляска, ортопедическое оборудование.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой:

3. Шенк М. Активный стретчинг. Пер. с франц. Е. Мениковой.- М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 160 с.
4. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов дефектологического факультета высших педагогических учебных заведений: Пер. с нем. Н.А. Горловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Организация фитнес-программ для лиц с ПОДА требует тщательного подбора средств и методов для продуктивного использования фактора двигательной активности для данной категории населения.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

3. Особенности занятий адаптивным фитнесом при заболеваниях и повреждениях суставов.
4. Тренажерные системы для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

#### **Тема 4. Адаптивный фитнес при соматических заболеваниях.**

Основные вопросы темы: Особенности занятий адаптивным фитнесом после заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенности методики и организации занятий фитнесом после заболеваний органов дыхания.

Особенности занятий при заболеваниях обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, подагра); Особенности занятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гатсродеудениты, птозы, холециститы, последствия гепатита);

Цели и задачи изучения темы: Изучение особенностей организации и методики занятий адаптивным фитнесом для людей с соматическими заболеваниями.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Анатомия», Общая патология и тератология», «Частная патология», «Специализация адаптивное физическое воспитание».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: ИБС, инфаркт миокарда, стренокардия, гипертоническая болезнь, гипотония, нейроциркуляторная дистония, пневмония, бронхит, эмфизема легких, плеврит, бронхиальная астма, гатсродеудениты, птозы, холециститы, последствия гепатита.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Шихи К. Фитнесс-терапия. Пер. с англ. Гришин А.В. – М.:Терра-Спорт, 2001.-216 с.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Люди с соматическими заболеваниями требуют особого подхода при организации занятий адаптивным фитнесом. Специалист по адаптивной физической культуре должен быть готов принять на занятиях таких людей.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

3. Особенности методики и организации занятий адаптивным фитнесом при гинекологических заболеваниях.

#### 4. Особенности занятий адаптивным фитнесом при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

### **Тема 5. Адаптивный фитнес при сенсорно-речевых нарушениях.**

Основные вопросы темы: Особенности двигательной сферы людей с нарушением зрения. Психо-эмоциональные особенности людей с нарушением зрения. Особенности проведения занятия для слепых и слабовидящих. Особенности психо-эмоционального развития и двигательной сферы людей с нарушениями речи (постинсультные нарушения, пост травматические). Особенности общения глухих и слабослышащих. Особенности психо-эмоционального и физического развития, связанные с дефектом слуха. Значение адаптивного фитнеса для коррекции и компенсации нарушений развития, связанных с дефектом слуха.

Цели и задачи изучения темы: Изучить особенности организации и методики занятий адаптивным фитнесом лиц с сенсорно-речевыми нарушениями.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Специальная педагогика», «Специальная психология».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: сурдоречь, мелкая моторика, навык ходьбы, специальная (спортивная) терминология и спортивные жесты.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Игры. Обучение. Тренинг. Досуг / Под. ред. В. Петрусинского. – М., 1994.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Адаптивный фитнес представляет широкие возможности для улучшения физических кондиций и коррекции различных отклонений у лиц с сенсорно-речевыми нарушениями.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Этика общения на занятиях адаптивным фитнесом с различными нозологическими группами занимающихся.

## **Тема 6. Адаптивный фитнес при различных психо-эмоциональных состояниях.**

Основные вопросы темы: Особенности физкультурно-оздоровительных занятий при различных психогенных нарушениях. Понятия «психогений». Конверсионные симптомы и ипохондрические реакции. Понятия «психическая травма» и «посттравматический стресс». Их причины и возможные последствия. Особенности занятий адаптивным фитнесом при психогенных нарушениях. Срыв психической адаптации. Коррекционное значение занятий адаптивным фитнесом. Стретчинг. Релакс-тренинг.

Цели и задачи изучения темы: Изучить особенности организации и методики занятий адаптивным фитнесом при различных психо-эмоциональных состояниях.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Специальная психология», «Специальная педагогика».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: срыв психической адаптации, стретчинг, релакс-стретчинг, психическая травма, посттравматический стресс.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой:

- 1.Шихи К. Фитнесс-терапия. Пер. с англ. Гришин А.В. – М.:Терра-Спорт, 2001.- 216 с.;
- 2.Шенк М. Активный стретчинг. Пер. с франц. Е. Мениковой.- М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 160 с.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Адаптивный фитнес предоставляет широкие возможности для коррекции различных по характеру и этиологии психо-эмоциональных состояний.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Социальные задачи адаптивного фитнеса.
2. Этика общения на занятиях адаптивным фитнесом с различными нозологическими группами занимающихся.

## **Тема 7. Адаптивный фитнес при беременности и родах.**

Основные вопросы темы: Основные изменения в организме женщины в период беременности. Выделение 3-х триместров в течение беременности. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Критерии распределения беременных на группы для занятий адаптивным фитнесом. Особенности занятий адаптивным фитнесом после родов и в позднем послеродовом периоде.

Цели и задачи изучения темы: Изучить особенности организации и методики занятий адаптивным фитнесом при беременности.

Требования к уровню подготовленности студентов: основу для изучения материала данной темы составляют дисциплины: «Анатомия», «Физиология».

Понятийно-терминологический аппарат темы: В рамках данной темы будут рассматриваться следующие понятия: беременность, триместры беременности, тазовое предлежание плода.

Обзор-путеводитель по рекомендуемой литературе для изучения темы. Для более полного и глубокого изучения данной темы рекомендуется ознакомиться со следующей литературой: Гаркави Л.Х. Квакина Е.Б. Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990.

Краткие выводы по итогам изучения темы: Беременность является естественным непатологическим состоянием женского организма, однако методика физкультурно-оздоровительных занятий в период беременности должна учитывать физиологические особенности данного состояния, что наиболее доступно при занятиях адаптивным фитнесом.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Особенности состояния женщин в I триместре беременности.
2. Особенности состояния женщин во II триместре беременности.
3. Особенности состояния женщин в III триместре беременности.

## **6.Методические рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий**

Для подготовки к сдаче зачета по дисциплине курса по выбору «Адаптивный фитнес» студентам рекомендуется подготовить конспект фитнес-занятия для избранной категории лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также реферат на одну из предложенных тем.

### **Примерная тематика рефератов.**

- 1.Методика занятий адаптивным фитнесом в различные периоды беременности.
- 2.Материально-техническое обеспечение занятия в адаптивном фитнесе.
3. Коррекционное значение занятий адаптивным фитнесом при срывах психической адаптации.
- 4.Значение адаптивного фитнеса для коррекции и компенсации нарушений развития, связанных с нарушением зрения..
- 5.Особенности занятий адаптивным фитнесом после заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- 6.Особенности организации занятий адаптивным фитнесом с лицами, имеющими психические заболевания в стадии ремиссии
7. Релакс-тренинг. При психогенных нарушениях.
8. Стречинг для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата
- 9.Особенности проведения занятия адаптивным фитнесом для слепых и слабовидящих.
- 10.Методика дозировки нагрузки на занятиях фитнесом при соматических заболеваниях.
- 11.Комплексный и индивидуальный подходы в адаптивном фитнесе.

12.Адаптационные реакции поврежденного организма и их влияние на методику занятий адаптивным фитнесом.

**Примерная тематика конспектов фитнес-занятия.**

16.Фитнес-занятие с использованием свободных весов для лиц с ампутацией нижней конечности.

17.Фитнес-занятие с использованием тренажеров при функциональном сколиозе поясничного отдела позвоночника.

18.Организация групповых фитнес-программ для лиц с психо-эмоциональными расстройствами.

19.Фитнес-занятие с использованием отягощений для слепых и слабовидящих.

20.Фитнес-занятие с использованием фитболов для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

21.Фитнес-занятие аэробной направленности для женщин во время 1-го триместра беременности.

22.Фитнес-занятие с элементами релакс-стретчинга для лиц пожилого возраста

23.Игровое занятие для детей. Особенности организации и содержания.

24.Фитнес-занятие силовой направленности для мужчин зрелого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

25.Фитнес-занятие с использованием подвижных игр для людей с сенсорно-речевыми нарушениями.

26.Фитнес-занятие на основе soft-программ для женщин во время 2-го триместра беременности.

27.Фитнес-занятие с элементами релакс-стретчинга при различных психо-эмоциональных состояниях.

- 28.Фитнес-занятие для лиц с нарушениями речи аэробной направленности.
- 29.Фитнес-занятие с использованием отягощений при заболеваниях обмена веществ.
- 30.Фитнес-занятие с использованием тренажерных технологий для лиц с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

## **7.Список рекомендуемой литературы**

### **Рекомендуемая литература (основная)**

#### **a) основная литература:**

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев/ Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Шихи К. Фитнесс-терапия. Пер. с англ. Гришин А.В. – М.:Терра-Спорт, 2011.-216 с.
6. Шенк М. Активный стретчинг. Пер. с франц. Е. Мениковой.- М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 160 с.
4. Смирнов Д.И. Фитнес для умных/ Дмитрий Смирнов. –М.: Эксимо, 2010-439 с.: ил.

#### **б) дополнительная литература**

6. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: моногр.,/С.Д.Руненко.-М.: Сов. Спорт,2009.-192 с.: ил.
7. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов дефектологического факультета высших педагогических учебных заведений: Пер. с нем. Н.А. Горловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

## **8. Перечень ключевых слов**

Коррекционно-восстановительная тренировка, комплексный и индивидуальный подход, адаптационные реакции, компенсация нарушенных функций, физиологические периоды мужского и женского организма, гипокинезия и гиподинамия, пространственная ориентировка, дифференцирование мышечных ощущений, акселерация, паспортный и биологический возраст, тренажерные системы, нарушения осанки, межпозвонковые грыжи, стретчинг, дозировка нагрузки, инвалидная коляска, ортопедическое оборудование, ИБС, инфаркт миокарда, стренокардия, гипертоническая болезнь, гипотония, нейроциркуляторная дистония, пневмония, бронхит, эмфизема легких, плеврит, бронхиальная астма, гатсродеудениты, птозы, холециститы, последствия гепатита, сурдоречь, мелкая моторика, навык ходьбы, специальная (спортивная) терминология и спортивные жесты, срыв психической адаптации, стретчинг, релакс-стретчинг, психическая травма, посттравматический стресс, беременность, триместры беременности, тазовое предлежание плода.

## **9. Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивный фитнес».**

- 26.Понятие адаптивного фитнеса.
- 27.Цели и задачи адаптивного фитнеса.
- 28.Адаптивный фитнес как оздоровительно-педагогический процесс.
- 29.Адаптивный фитнес как рекреационно-восстановительный процесс.
- 30.Физиологические обоснованные педагогические принципы в процессе коррекционно-восстановительной тренировки.

- 31.Комплексный и индивидуальный подходы в адаптивном фитнесе.
- 32.Основные закономерности индивидуальной адаптации.
- 33.Адаптационные реакции поврежденного организма.
- 34.Общие представления о компенсации нарушенных функций. Резервные средства организма.
- 35.Особенности занятий адаптивным фитнесом женщин.
- 36.Особенности занятий адаптивным фитнесом мужчин.
- 37.Особенности занятий адаптивным фитнесом в пожилом возрасте.
- 38.Особенности построения детских программ в адаптивном фитнесе.
- 39.Особенности занятий адаптивным фитнесом после поражения опорно-двигательного аппарата.
- 40.Особенности занятий адаптивным фитнесом при соматических заболеваниях.
41. Особенности проведения занятия в адаптивном фитнесе для людей с сенсорно-речевыми нарушениями.
- 42.Материально-техническое обеспечение занятий в адаптивном фитнесе.
- 43.Особенности занятий адаптивным фитнесом при психогенных нарушениях.
- 44.Особенности занятий адаптивным фитнесом при тазовом предлежании плода и в разных его позициях.
- 45.Особенности занятий адаптивным фитнесом после родов и в послеродовом периоде.
- 46.Возможности использования отягощений в занятиях адаптивным фитнесом.
47. Особенности занятий с использованием фитбол-мяча. Показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах
- 48.Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
- 49.Методика конструирования индивидуальных и групповых программ.
- 50.Классификация программ soft-направления в адаптивном фитнесе.