

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
ФИЛИАЛ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

по учебной дисциплине

«Адаптивная физическая культура»

Т.Н. Кочеткова, Виштель П.О.

Красноярск – Лесосибирск  
2023

**УДК 796.011 (075)**  
**ББК 75.717.5я7**

Рецензенты:

А.И. Завьялов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России;

Л.С.Сильченкова, профессор, доктор педагогических наук, ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

Кочеткова Т.Н., Виштель П.О.

Адаптивная физическая культура: Т.Н.Кочеткова  
ЛПИ-фСФУ, г.Лесосибирск, 2023. – 32 с.

Спортивная тематика «Адаптивной физической культуры» (АФК) является весьма актуальной во всём мире и в России особенно. Спортивные победы россиян с ограниченными возможностями на различных соревнованиях различного уровня говорят не только о нации, но и о способных педагогах в России. Адаптивная физическая культура (АФК) охватывает весьма обширный круг не только занятий, но и проведения соревнований среди людей с ограниченными возможностями. Одним из перспективных направлений развития Адаптивной физической культуры является вовлечение и приобщение людей с ограниченными возможностями, не только к здоровому образу жизни, но также дать почувствовать им, что они нужны в нашем социуме. В настоящее время существует большое количество предлагаемых методик по развитию и применению в Адаптивной физической культуре различных средств и методов для применения в этой области. В данных методических рекомендациях предлагается самостоятельно подготовиться к сдаче зачёта или экзамена по специальности «Адаптивная физическая культура». Важность оптимизации физического воспитания в «Адаптивной физической культуре», что закладывается фундамент всего дальнейшего образования. Рекомендации будут полезны в работе специалистам в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на региональном и муниципальном уровнях с целью организации работы по реабилитации людей с инвалидностью методами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

**УДК 795 (075)**  
**ББК 75я73**

©Сибирский  
федеральный университет, 2023  
©КочетковаТ.Н., Виштель П.О.

## СОДЕРЖАНИЕ

Лекция 1:	
Предмет «Адаптивная физическая культура» как наука.....	6
Лекция 2:	6
Роль и место адаптивной физической культуры.....	7
Лекция 3:	7
Средства и отличительные черты адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.....	7
Лекция 4: Адаптивная двигательная рекреация. Креативные виды адаптивного физического воспитания.....	8
Лекция 5: Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.....	9
Лекция 6: Адаптивное физическое воспитание детей инвалидов и детей с нарушением здоровья.....	9
Лекция 7: Адаптивное физическое воспитание детей инвалидов и детей с нарушением здоровья.....	9
Лекция 8: Становление и развитие адаптивной физической культуры в России.....	10
Лекция 9: Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом.....	11
Тематика презентаций.....	12
Методические указания.....	13
Подготовка и защита презентации.....	14
Вопросы для самостоятельного изучения.....	15
Тестовые задания.....	16
Литература.....	25
Приложение 1.....	28
Приложение 2.....	30
Приложение 3.....	32

В рекомендациях указана литература, которой можно пользоваться при подготовке к занятиям. Разрешается использование материала, взятого из интернета, но при условии тщательного отбора и анализа информации до её представления. Информация из интернета не должна быть основной, она может быть только дополнительной.

### Значение некоторых терминов

**Культура** — это творение человека, то, что не создано в таком виде природой; Культура — это мера и способ развития человека; Культура — это качественная характеристика деятельности человека и общества; Культура - это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

**Физическая культура** — это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни. Оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмо-ционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

**Адаптивная физическая культура (АФК)** — это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты, но созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоц-вол, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов. Термин **«реабилитация»** происходит от латинского *«аЬШу»* — способность, *«гекаЬШайо»* — восстановление способности. Реабилитация — комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов.

**Социальная интеграция**, которая понимается, во-первых, в статическом плане как некоторое состояние достигнутого и зафиксированного положения инвалида в обществе и, во-вторых, применительно к отдельно взятому инвалиду (т.е. только в индивидуальной плоскости).

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

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

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

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

**Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК** – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

**Экстремальные виды двигательной активности** – компонент (вид) АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

**Лекция I. Предмет «Адаптивная физическая культура» как наука. Место «Адаптивной физической культуры» в системе наук о человеке. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.**

**Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область, социальной практики.**

План семинарского занятия

Разработка и защита презентаций двух групп по теме: «Адаптивная физическая культура как интегративная наука и предмет изучения». Защита презентации по теме: «Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и важная область, социальной практики».

Домашнее задание: проанализировать жизненный путь к созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья

Литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

**Лекция II. Роль и место адаптивной физической культуры. Классификация средств и методов адаптивной физической культуры. Особенности методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей занимающихся.**

Литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : учеб. пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2014. — 298 с.
2. История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст]: учеб. пособие / сост. А. П. Щербак. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. — 56 с.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / под общ. ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2002. — 212 с.
4. О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них [Текст] : Приказ Министерства здравоохранения РФ от

21.12.2012 г. № 1346н // Российская газета. — 2013. — № 90/1 (специальный выпуск).

### **Лекция III. Адаптивная двигательная рекреация. Средства и отличительные черты адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.**

Семинар 2.

Влияние методик обучения двигательным действиям на развитие физических качеств, способностей занимающихся на самореализацию индивидуума.

#### **План семинарского занятия**

Защита конспектов по методике обучения двигательным действиям. Защита презентации по теме: «Самореализация индивидуума как источник развития физических качеств и способностей занимающихся».

Домашнее задание: подготовить специфические варианты профессионализма в рамках специальности «адаптивная физическая культура».

#### **Литература**

1. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
2. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / Под ред. профессора С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
3. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. / Под редакцией д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

### **Лекция IV. Адаптивная двигательная рекреация.**

#### **Адаптивный спорт. Креативные виды адаптивного физического воспитания и экстремальные виды адаптивной физической культуры.**

Семинар 3.

Специфические варианты адаптивного спорта. Особенности креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.

#### **План семинарского занятия**

Домашнее задание: дать характеристику понятие креативного и экстремального видов. Общие и специфические варианты понятий. Защита презентации по теме: «Организованные и самодеятельные формы проведения занятий по адаптивной физической культуре».

#### **Литература**

1. Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: Учебное пособие. М.: Со-ветский спорт, 2012. – 192 с.
2. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2011. – 320 с.
3. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ.ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
5. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. / Под редакцией д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

## **Лекция V. Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.**

Семинар 3.

Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения (инвалиды I, II, и III группы); в зависимости от нозологических признаков инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **План семинарского занятия**

Домашнее задание: дать характеристику объекта педагогических воздействий в АФК. Проанализировать типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Разработать таблицу классификации инвалидов в зависимости от заболевания.

### **Литература**

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами АФК. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: Учебник для студентов мед. вузов. – М.: «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.

4. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. (Методические рекомендации). – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 65 с.
5. Системная коррекция последствий скалиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс / Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 216 с.
6. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Под редакцией Н.А.Гросс. – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с.

## **Лекция VI. Адаптивное физическое воспитание детей инвалидов и детей с нарушением здоровья.**

### **Семинар 4.**

#### **Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям.**

##### **План семинарского занятия**

Защита конспектов по средствам адаптивной физической культуры детей инвалидов. Защита конспектов по методическим рекомендациям на физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям в адаптивной физической культуре.

##### **Литература**

1. Адаптивное физическое воспитание: учебное пособие / Нарзулаев С. Б. [и др.]. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2001. – 177 с.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М. : Академия, 2002.
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова, А. С. Солодков. – СПб., 1996.
4. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. - 152 с.

## **Лекция VII. Здоровый образ жизни в аспекте адаптивного физического воспитания.**

### **Семинар 5. Концепция формирования физической культуры инвалида.**

##### **План семинарского занятия**

Данные о состоянии здоровья, особенностях физического и психического развития, вторичных нарушениях, вызванных первичным дефектом и факторами вынужденной гиподинамии, носят достаточно обобщенный

характер. Указать диагностические показатели при разработке различных программ адаптивной физической культуры.

#### Литература

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
2. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. - 179 с.
3. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 1984, № 6, с. 10-12.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.
6. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.
7. Петленко В.П. Актуальные проблемы валеологии /Вестник Балтийской академии, 1966, вып. 9, с. 7-15.
8. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с.
9. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 2019. N 4.

#### **Лекция VIII. Становление и развитие адаптивной физической культуры (адаптивной физической активности, спорта инвалидов, рекреативного направления адаптивной двигательной активности) в нашей стране.**

Начало физкультурно-оздоровительного движения инвалидов в нашей стране положила ЛФК. Специалисты ЛФК, улучшая методику занятий и повышая её эффективность, в 60-е годы стали применять в клинике и специализированных учреждениях на занятиях с инвалидами элементы спорта: легкой атлетики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, в дальнейшем плавания и др. видов спорта. Начиная с 1974 г. В стране создаются многопрофильные центры реабилитации. В 1980 г. Создается первая в СССР Федерация спорта инвалидов в Ленинграде, куда вошли 3 направления: инвалиды по слуху, зрению, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В последние годы государственные и общественные организации России прилагают большие усилия для привлечения инвалидов к физической культуре. С 1996 г. В России создана Российская Федерация по физической культуре и спорту инвалидов и Паралимпийский комитет России для всех категорий лиц с ограниченными физическими возможностями. Решением Госкомвуза России в июле 1996 г. была открыта и внесена в классификатор направлений и специальностей высшего профессионального

образования новая специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Классификатор среднего профессионального образования дополнен специальностью 03.23 - «Адаптивная физическая культура».

Новая специальность создана на стыке 3 крупных областей знаний – медицины, физической культуры и коррекционной педагогики. Интегрирует информацию большого количества дисциплин: анатомии, физиологии, биохимии, общей и частной патологии. А также медико-социальной экспертизы, ТиМФК, социальную педагогику, психологию и др. Основная цель этой новой специальности – реабилитация инвалида, поднятие качества его жизни, наполнение её новым содержанием, эмоциями, чувствами.

Большой вклад в развитие данного направления внесли ученые С.П. Евсеев и Л.В. Шапкова. Ряд организаций и учреждений Санкт-Петербурга: Государственная академия Физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Специальный Олимпийский комитет, информационное агентство «открытый путь» с 2000 года начали издавать ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура». Становление физкультурного движения инвалидов проходило в 3 этапа:

1этап: лечебная физическая культура с использованием элементов спорта ( 1945-1947 – за рубежом, 1945-1979 – в России).

2этап: реабилитационный спорт. Развитие реабилитационного спорта приходится на 1948-1959 гг. С начала создания реабилитационных центров за рубежом, и на 1980-1995гг. – в России.

3этап: спорт инвалидов. (1960 – настоящее время – за рубежом, 1996 – настоящее время – в России)

Основной целью становится достижение высшего спортивного мастерства, профессионализма в избранном виде спорта, демонстрация наивысших спортивных результатов, которые могут не только не уступать результатам здоровых людей, но и превосходить их. Характеризуется вовлечением в Паралимпийское движение как можно больше государств и стран. Организация и проведение чемпионатов Европы, мира, Всемирных игр инвалидов, Паралимпийских игр. Разработка и внедрение национальных программ. Апробирование и внедрение новых видов спорта, подготовка тренерско-преподавательского состава. Развитие теории и методики адаптивной физической культуры.

**Лекция IX. Становление и развитие адаптивной физической культуры (адаптивной физической активности, спорта инвалидов, рекреативного направления адаптивной двигательной активности) за рубежом. Этапы развития спорта инвалидов (адаптивного спорта) за рубежом:**

**1-й этап: лечебная физическая культура – 1945-1947** Исторические сведения применения физических упражнений в лечебных целях. Создание после второй мировой войны первого реабилитационного центра для инвалидов с ПОДА в Англии (Сток-Мэндвил).

**2-й этап: реабилитационный спорт – 1948-1959** Возникновение реабилитационных центров для инвалидов в странах Европы, США, Канаде и др. Обобщение опыта, первые соревнования. Становление и развитие реабилитационного спорта, апробирование различных видов спорта.

**3-й этап:** спорт инвалидов.

#### Литература

1. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. – 2000; №№1–2, 3–4. 2001 и последующие годы: №1, 2, 3, 4.

#### ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями.
2. Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно- оздоровительного характера, направленных на реабилитацию лиц с ограниченными возможностями.
3. Адаптивная физическая культура. Специфичность этой деятельности работы комитета по физической культуре, спорту и туризму.
4. Адаптивная физкультура в работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья
5. Основные виды адаптивной физической культуры
6. Федерация физической культуры и спорта инвалидов.
6. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
7. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
8. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
9. Организация физкультурно-спортивной работы в дошкольном учреждении.
10. Организация физкультурно-спортивной работы в школьном учреждении.
11. Организация физкультурно-спортивной работы на промышленном предприятии.
12. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.
13. Организация физкультурного движения инвалидов.
14. Федерация физической культуры и спорта инвалидов.
15. Специальный олимпийский комитет.
16. Паралимпийский комитет России.
17. Организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК).
18. Организация центров спортивной реабилитации инвалидов.
19. Основные виды адаптивной физической культуры.
20. Организация адаптивной двигательной рекреации.
21. Организованные и самодеятельные формы проведения занятий по адаптивной физической культуре

22. Самореализация индивидуума как источник развития физических качеств и способностей занимающихся.

#### Литература

1. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. – 2000; №№1–2, 3–4. – 2001 и последующие годы: №1, 2, 3, 4.
3. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И. Внеклассная работа ФВ во вспомогательной школе. – М.: Просвещение, 1997.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. ФВ в школе глухих и слабослышащих: Учебное издание. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 166 с.
6. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей. – М.: Аграф, 1997. – 128 с.
7. Горская И.Ю., Сунягулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различными уровнями способностей: Монография. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2000 – 212 с.
8. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика ФВ инвалидов. – Одесса, 1991. – 98 с.
9. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
10. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусяев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / Под ред. профессора С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

#### Методические указания для студентов

Все предложенные темы для их полного раскрытия рекомендуется рассматривать с позиции специальности «физическая культура и спорт». Основная цель курса – теоретическая подготовка студентов, будущих педагогов по физической культуре к педагогической деятельности в области адаптивного физического воспитания с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата. Студенты должны обладать умением разрабатывать современные технологии проведения занятий в адаптивном физическом воспитании; формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные и др.); подбирать

соответствующие средства интеллектуального, эмоционально-волевого, нравственного, эстетического, экологического и других видов воспитания личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их социализации в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием; использовать и пополнять профессиональные знания путем использования оригинальных источников, в том числе электронных, из разных областей общей и профессиональной культуры для эффективной реализации педагогического процесса в области физической культуры и спорта.

### **Подготовка и защита презентации**

Из списка тем, предложено разработать презентацию, желательно выбрать ту, что ближе вам по характеру, предполагаемой или реальной профессиональной деятельности. Материал для выполнения презентации можно брать из списка предложенной литературы либо из сети Интернет. В ряде тем, прямо относящихся к специальности, разрешается добавить свой опыт, опыт наставников (тренеров). Презентация оценивается в баллах по двум основным критериям: содержательная часть и защита. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, ёмкость представленных слайдов, образность и доступность представленного материала, разнообразие использованных эффектов при согласованности с защищённым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Основное требование, предъявляемой к защите презентации, – согласование с выступлением докладчика – презентация должна помогать восприятию текстового материала доклада. Будьте осторожны и готовьтесь основательно при выборе презентации с автоматическим запуском! Презентация оценивается в 8 – 16 баллов (суммируются оценки за презентацию и защиту). Ниже представлены характеристики работы и соответствующая оценка в баллах. Презентация выполнена в программе POWER POINT, в основном текстовый материал, рисунки не по теме презентации – 4 балла. Презентация выполнена в программе POWER POINT, текстовый материал, рисунки по теме презентации – 5 баллов. Презентация выполнена в программе POWER POINT, использован фон не из шаблона оформления, рисунки соответствуют тематике презентации – 6 баллов. Презентация выполнена в программе POWER POINT, использован фон не из шаблона оформления (из собственных источников – фото), наличие схем, взаимосвязей, эффектов анимации, высокая ёмкость содержания слайдов – 8 баллов. Защита презентации также оценивается в баллах от 4 до 8. Чтение текста с листа, несогласование с презентацией, нечёткие ответы на вопросы, чтение текстового материала со слайдов презентации оценивается также низко – 4 балла. Выразительное чтение текста с листа, не всегда согласованное с презентацией, некачественные ответы на вопросы – 5 баллов. Выразительное чтение с листа с частыми взглядами, обращёнными в аудиторию, согласованность с презентацией, хорошее знание материала, чёткие ответы

на вопросы – 6 баллов. Хорошее знание материала, почти наизусть, достаточная согласованность с материалами презентации, чёткие ответы на вопросы – 7 баллов. Знание материала наизусть, высокий речевой имидж, полная согласованность с содержанием презентации, лаконичные ответы на все вопросы – 8 баллов.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Три области знаний, объединяющие в себе специальность адаптивная физическая культура.
2. Раскройте отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицинской реабилитации, двигательной реабилитации, валеологии, профилактической медицины.
3. Особенности основных видов адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации и адаптивной физической реабилитации).
4. Основные группы (классы) инвалидов по существующим классификациям.
5. Информацию о выступлении спортсменов-инвалидов России в крупнейших международных соревнованиях по одному из видов адаптивного спорта.
6. Международные и национальные организации, занимающиеся адаптивным спортом.
7. В каких учреждениях проводится адаптивная двигательная рекреация?
8. Где и кто проводит занятия по адаптивной физической реабилитации?
9. Почему адаптивная физическая культура является составляющей частью любого вида комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья? Докажите это примерами.
10. Роль адаптивной физической культуры в социальной интеграции инвалидов.
11. Примеры интеллектуального воспитания ребенка в адаптивной физической культуре.
12. Характеристика основных положений методологии адаптивной физической культуры.
13. Содержание одной из функций адаптивной физической культуры.
14. Содержание одного из социальных принципов адаптивной физической культуры.
15. Группа задач, являющаяся основной в адаптивной физической культуре.
16. Методы, используемые в адаптивной физической культуре.
17. Основные положения теоретической концепции «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов).
18. Характеристика повторного метода развития физических способностей.
19. Документ, являющийся основополагающим при планировании в адаптивной физической культуре.
20. Раскрыть главную цель адаптивного физического воспитания.

21. Что является целевым объектом обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании?
22. Главная цель адаптивной двигательной рекреации
23. Формы организации занятий по адаптивной физической рекреации.
24. Отличия в философии Параолимпийского и Специального Олимпийского движений.
25. Влияние занятий адаптивным спортом на формирование здорового образа жизни инвалидов.
26. Какая теоретическая концепция может быть методологической основой методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей в адаптивном спорте?
27. Как Вы понимаете главную цель креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры?
28. Задачи, стоящие перед занимающимися в процессе занятий экстремальными видами адаптивной физической культуры.

#### **Примерные тестовые задания для оценки знаний**

1	<p>В каком году впервые в нашей стране была утверждена специальность высшего профессионального образования 022500 -«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)?</p> <p>а. 1996 б. 1997 в. 2000 г. 1886</p>
2	<p>Проект ГОС первого поколения по адаптивной физической культуре, а также пакет всех необходимых для открытия новой специальности документов были разработаны на кафедре...</p> <p>а. Т и М АФК Санкт Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. б. Т и М АФК Российской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. в. Т и МФВ Волгоградской государственной академии физической культуры. г. АФК Тольяттинского государственного университета</p>
3	<p>Автором большинства глав и общим редактором первого учебника по теории и организации адаптивной физической культуры является профессор..</p> <p>. а. Евсеев С. П. б. Бирюков А. А. в. Лубышева Л. И. г. Чесноков Н. Н.</p>
4	Содержание основной образовательной программы подготовки

	<p>специалиста по адаптивной физической культуре представлено в Госстандарте четырьмя крупными блоками...</p> <p>а. Теория и методика физической культуры, медицина, специальная педагогика, специальная психология.</p> <p>б. Физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, адаптивная физическая культура.</p> <p>в. Теория и организация адаптивной физической культуры, медицина, научно-методическая деятельность, коррекционная педагогика.</p> <p>г. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения, физическая реабилитация, частная патология, психология развития.</p>
5	<p>Лицам, успешно освоившим основную образовательную программу ВПО по специальности «Адаптивная физическая культура», присваивается квалификация...</p> <p>а. Специалист по физической культуре.</p> <p>б. Специалист по адаптивной физической культуре.</p> <p>в. Педагог по адаптивной физической культуре.</p> <p>г. Бакалавр физической культуры.</p>
6	<p>8. Классификация видов реабилитации, предложенная В. З. Кантором (2000г.), предусматривает выделение трех классификационных признаков в зависимости от...</p> <p>а. охватывающих сфер жизнедеятельности, степени восстановления, применяемых технологий.</p> <p>б. направлений: социально-трудового, социально-бытового, социально-культурного.</p> <p>в. степени восстановления: первоначальной, элементарной, полной.</p> <p>г. технологий: медицинской, инженерной, психологической, педагогической.</p>
7	<p>Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...</p> <p>а. самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации.</p> <p>б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p>
8	<p>Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в...</p> <p>а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении</p>

	<p>духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.</p> <p>б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>в. самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности.</p> <p>г. подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p>
9	<p>18. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...</p> <p>а. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>в. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p> <p>г. реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.</p>
10	<p>Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...</p> <p>а. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>в. лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).</p> <p>г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p>
11	<p>Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...</p>

	<p>а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.</p> <p>б. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p> <p>в. восстановлении временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).</p> <p>г. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p>
12	<p>Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в...</p> <p>а. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p> <p>б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>г. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства</p>
13	<p>К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят...</p> <p>а. полная или частичная потеря зрения.</p> <p>б. недостаточность слуха.</p> <p>в. последствия детского церебрального паралича.</p> <p>г. ампутация конечностей.</p>
14	<p>Множественные двигательные расстройства в виде гипертонуса мышц, атрофии мышц, развития контрактур и Др. наблюдаются у детей с...</p> <p>а. умственной отсталостью.</p> <p>б. потерей слуха.</p> <p>в. последствиями детского церебрального паралича.</p> <p>г. полной или частичной потерей зрения.</p>
15	<p>Наиболее типичными двигательными расстройствами, характерными для всех нозологических групп являются...</p> <p>а. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.</p>

	<p>б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.</p> <p>в. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.</p> <p>г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.</p>
16	<p>Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций?</p> <p>а. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП.</p> <p>б. Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей.</p> <p>в. Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП.</p> <p>г. Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника.</p>
17	<p>Для реализации управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре специалисту необходимо знать...</p> <p>а. Информацию об исходном состоянии управляемой системы (инвалида): степень основного дефекта, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских противопоказаний и ограничений на двигательную активность и др.</p> <p>б. Исходное состояние управляемой системы; средства и методы воздействия на нее управляющей системы (педагога); регистрации реакций системы на воздействия и коррекция воздействий (педагога); состояние управляемой системы на выходе (цель)</p> <p>в. Цель управления - конечное состояние управляемой системой (инвалидом): формирование ценностей физической культуры личности занимающегося, его личностное развитие, социализацию и интеграцию в общество.</p> <p>г. Особенности моделирования, прогнозирования и планирования динамики индивидуальных показателей занимающихся, позволяющие решить поставленные цели управления; закономерности управляющих воздействий; контроль.</p>
18	<p>Общими профессионально важными качествами личности специалиста (независимо от специфики труда) являются...</p> <p>а. Добросовестность, эмоциональная стабильность, психологическая устойчивость.</p> <p>б. Целеустремленность.</p> <p>в. Обязательность, склонность к спокойствию, стойкость.</p> <p>г. Настойчивость, склонность к самоконтролю, активность.</p>
19	<p>Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №4 от 12 января 2005 г. «Об утверждении перечня направлений</p>

	<p>подготовки (специальностей) ВПО» специальность 032102 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» включена в группу 030000 - ...</p> <p>а. «Социально-экономические науки».</p> <p>б. «Математические науки».</p> <p>в. «Психологические науки».</p> <p>г «Гуманитарные науки».</p>
20	<p>Какому виду адаптации характерен процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими социальными установками?</p> <p>а. Адаптации анализаторов.</p> <p>б. Социальной адаптации.</p> <p>в. Физиологической адаптации.</p> <p>г. Психической адаптации.</p>
21	<p>Как называется усложненная форма адаптации, при которой относительно здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного или больного органа, функционально разгружая его?</p> <p>а. Компенсация.</p> <p>б. Реабилитация.</p> <p>в. Коррекция.</p> <p>г. Стимуляция.</p>
22	<p>В чьи должностные обязанности входит проведение групповых и индивидуальных занятий с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп по направлению врача или учреждения Государственной службы медико-социальной экспертизы?</p> <p>а. Инструктора-методиста по адаптивной физической культуре (включая старшего).</p> <p>б. Инструктора-методиста по лечебной физической культуре.</p> <p>в. Специалиста по адаптивной физической культуре.</p> <p>г. Тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре (включая старшего).</p>
23	<p>Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата называются...</p> <p>а. подводящими.</p> <p>б. имитационными.</p> <p>в. корригирующими. г. общеразвивающими</p>
24	<p>В каком году в Москве был открыт первый кабинет лечебной гимнастики?</p> <p>а. 1830 г.</p> <p>б. 1905 г.</p> <p>в. 1700 г.</p> <p>г. 1992 г.</p>

25	<p>Основоположником физического воспитания, создателем оригинальной системы физического образования, основателем института по подготовке педагогических кадров по физическому образованию является...</p> <p>а. М. В. Ломоносов. б. С. П. Боткин. в. П. Ф. Лесгафт. г. Н. И. Пирогов.</p>
26	<p>Основой, базой первого этапа развития адаптивной физической культуры для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата послужила...</p> <p>а. Врачебная гимнастика. б. Лечебная физическая культура. в. Рациональная гимнастика. г. Лечебная гимнастика.</p>
27	<p>Основой, базой первого этапа развития адаптивной физической культуры для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата послужила...</p> <p>а. Врачебная гимнастика. б. Лечебная физическая культура. в. Рациональная гимнастика. г. Лечебная гимнастика.</p>
28	<p>Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название...</p> <p>а. физической культуры и спорта инвалидов. б. реабилитационного спорта. в. активной двигательной терапии. г. спортивной терапии.</p>
29	<p>Какое событие послужило основанием для возникновения нового, более совершенного этапа физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов - спорта инвалидов?</p> <p>а. В 1948 г. в Сток-Мэндвиле проведены первые соревнования среди инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга. б. В 1976 г. в Альбервиле (Франция) состоялись первые официальные зимние Паралимпийские игры. в. В 1960 г. прошли первые Олимпийские игры для инвалидов с поражением органов опоры и движения. г. С 1988 года инвалиды Советского Союза стали принимать участие в Паралимпийских играх.</p>
30	<p>Кто признан основателем паралимпийского движения и назван Его Святейшеством папой римским «Кубертенем парализованных» ?</p> <p>а. Хуан Антонио Самаранч. б. Пьер де Кубертен.</p>

	<p>в. Людвиг Гутман. г. Валентин Дикуль.</p>
31	<p>Первые Олимпийские игры, впоследствии получившие название «Паралимпийских», состоялись...</p> <p>а. в 1960 году, в Риме, для инвалидов-паралегиков. б. в 1948 году, в Сток-Мэндвиле, для инвалидов с ПОДА. в. в 1972 году, в Германии, для инвалидов с ампутациями конечностей г. в 1980 году, в Москве, для инвалидов с нарушениями интеллекта.</p>
32	<p>Расшифруйте название организации «ИСОД», созданной в 1963 году и успешно работающей с инвалидами до настоящего времени... а. Интернациональная организация спортсменов-инвалидов. б. Международное спортивно-оздоровительное движение. в. Интернациональный союз спортсменов-инвалидов. г. Международная спортивная организация инвалидов</p>
33	<p>Сток – Мэндвильским комитетом было предложено новое название прошедшим в ТОКИО соревнованиям – «Паралимпийские игры», то есть...</p> <p>а. игры, организуемые для инвалидов - паралегиков, на тех же спортивных сооружениях, что и Олимпийские игры б. игры для инвалидов с ПОДА, проводимые в те же сроки что и Олимпийские игры для здоровых людей в. игры, проводимые параллельно с олимпиадами здоровых г. игры, которые планируются и организовываются для инвалидов в тех же городах и странах, что и Олимпийские игры здоровых людей.</p>
34	<p>Первые официальные зимние Паралимпийские игр были проведены в...</p> <p>а. 1992 году, в Барселоне. б. 1976 году, во Франции. в. 1980 году, в России. г. 1968 году, в Мексике.</p>
35	<p>Первый этап развития и становления адаптивной физической культуры в нашей стране начался...</p> <p>а. в период Второй мировой войны с введения в практику ЛФК элементов спорта и длился до 1979 года. б. в 1974 году с создания многопрофильных центров реабилитации инвалидов. в. в 1987 году с проведения 1-х Всероссийских игр инвалидов с ПОДА в г. Омске. г. в 1980 году с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов в г. Ленинграде.</p>
36	<p>Основателем развития адаптивного спорта в стране среди инвалидов-ампутантов является...</p> <p>а. Министерство здравоохранения СССР. б. Госкомспорт СССР. в. Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования.</p>

	г. Академия физической культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта.
37	Какова главная цель Специальной олимпиады? а. Достижение наивысших результатов в избранном виде спорта. б. Установление рекордов, завоевание медалей и званий. в. Социализация и интеграция лиц с нарушениями интеллекта в общество. г. Физическое развитие и совершенствование занимающихся.
38	Когда, где и кем были впервые организованы международные игры Специал Олимпикс? а. В 1964 году, в Америке, специально созданным фондом «Фандейшн Кеннеди». б. В 1980 году, в Калифорнии, Саржент Шрайвер. в. В 1968 году, в Чикаго, Юнис Кеннеди Шрайвер. г. В 1974 году, во Флориде, Мохаммед Али.
39	Какая организация в нашей стране занимается вопросами организации адаптивного спорта лиц с нарушениями интеллекта? а. «Специальная олимпиада России» б. «Специальный олимпийский комитет» в. «Специал Арт (специальное искусство)» г. «Национальный олимпийский комитет»
40	Родоначальником какого направления стал Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования, где по инициативе профессоров В. И. Филатова и В. К. Добровольского на отделении ЛФК стали вводиться в занятия с инвалидами... а. Гидропроцедуры и гидроаэробика. б. Элементы различных видов спорта. в. Физиопроцедуры и лечебная физическая культура. г. Терренкур и туризм.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Лань, 2018. 168 с.
2. Василенко С.Г. «Адаптивная физическая культура». – Учебно-Методическое пособие. – Витебск, 2008. – 29 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2008.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Академия, 2006. 448 с.
5. Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2006. – 320 с.
6. Кочеткова, Т. Н. Физическое воспитание в сибирском вузе: Учебное пособие. – Красноярск ; Лесосибирск : СФУ, 2018. – 110 с.
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. – М.: Академия 2007.- 140с.
8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование./ Под ред. Ю. Д Железняка. - М.: Академия, 2006.
9. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла ГСЭ ГОС ВПО второго поколения. — М.: Издание официальное, 2000.
10. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008.
11. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание.– М.: Академия, 2006. - 208 с.
12. Чермит К.Д. теория и методика физической культуры: опорные схемы. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

13. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.
- Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2010.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 2013.
15. Слонимская Л.И., Колинченко Е.А. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов. – Хабаровск, ХГАЭП, 2005. – 112 с.
16. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
17. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2.

Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

18. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.

19. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. – М.: АСВ, 2010.

20. Частные методики адаптивной физической культуры. / Под ред. Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2005. – 464 с.

## ЖУРНАЛЫ

21. Теория и практика физической культуры: [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

22. Физическая культура в школе: [www.shkola-press.ru](http://www.shkola-press.ru)

23. Антоновский А.Д. Технологическая модель контекстного обучения студентов высших учебных заведений физической культуры по дисциплине «Гимнастика» [Электронный ресурс]: Дис....канд. пед. наук: 13.00.04 Смоленск, 2005.

24. Соколова И.В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни . [Электронный ресурс]: Дис...канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 2000. – 164 с.

25. Соловьев Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента. . [Электронный ресурс]: Дис....д-ра. пед. наук: 13.00.04 Ставрополь, 1999.

26. Полунина Т.В. Ритмическая гимнастика как компонент подготовки в педагогической системе обучения будущих учителей физической культуры . [Электронный ресурс]: Дис....канд. пед. наук: 13.00.04 Коломна, 2004. – 168 с.

27. Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет. [Электронный ресурс]: Дис....канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 2003. – 174 с. Перечень пособий:

28. Методические указания проведения семинарских занятий по ТМФВ / Составитель проф. В.П. Артемьев. – Брест: БПИ, 2005.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

3. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
5. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
7. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
9. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки через голову вперед и назад	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника
Упражнение «мостик»	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений
Стойка на голове, на руках. Упражнение «березка», «плуг» из исходного положения (далее — и. п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи
Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад	Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями
Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи
Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и. п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук»	Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазание по канату	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, боль шая нагрузка на сердечнососудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов

<p>Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и. п. сидя с опорой на голени и кисти</p>	<p>Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи</p>
<p>Множественно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и. п. лежа на спине</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек</p>
<p>Множественно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», особенно при фиксации выпрямленных ног и из и. п. сидя на скамейке, опускание и поднятие туловища с глубоким прогибом назад</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек</p>
<p>Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и. п., в том числе из и. п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи</p>
<p>Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат»</p>	<p>Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника</p>
<p>Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции</p>	<p>Значительная нагрузка на опорнодвигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы. 106 Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний</p>

Выдержки из методических рекомендаций Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания\*

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
<p>Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)</p>	<p>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.) 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «Мостик», «Березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания</p>	<p>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростносиловых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение</p>
<p>Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)</p>	<p>1–4 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p>	<p>1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p>
<p>Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)</p>	<p>1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием</p>	<p>1–4 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с</p>

		разбега, спрыгивания и др.) 6. Занятия плаванием
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием 5. Переохлаждение тела	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед 7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионногидроцефальный синдром и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела 7. Круговые движения головой, наклоны головы
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1–4 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)

Физические упражнения для коррекции основных двигательных нарушений детей с ОВЗ Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений. Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудности восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами: 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением; 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений; 3) максимально активизировать познавательную деятельность; 4) ориентироваться на сохраняемые функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка; 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому, так как в непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал; 6) использовать упражнения, имеющие названия, так как они придают упражнениям игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память. Коррекция ходьбы У большинства детей отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. Выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно.