

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 01.01.2017

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabb75a743d14a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)**

Кафедра физического воспитания



АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации
для самостоятельной работы студентов
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
(магистерская программа «Теория физической культуры и спорта,
технология физического воспитания»)

Курск 2017

Содержание

Введение.....	4
Перечень учебно-методического обеспечения для практических занятий.....	6
Вопросы для практических занятий.....	14
Библиографический список.....	20

Введение

Введение

Основную целью курса является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачи изучения дисциплины

- сформировать у студентов знания, умения, навыки организационно-методических аспектов спортивной подготовки часто встречающихся заболеваний и видов инвалидности; обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний о возможностях коррекции типичных факторов риска этих заболеваний с акцентом на использование физической активности;
- ознакомить студентов с основными видами спортивной подготовки инвалидов (адаптивным спортом) в зависимости от типа заболевания, степени восстановления (первоначальная, элементарная, полная), применяемых подходов (системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.), а также со средствами физической культуры и спорта в системе реабилитации.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи «Адаптивной физической культуры» и ее основные виды, роль и место физической активности в этом процессе;
- основные положения спортивной подготовки инвалидов, современный уровень её развития в нашей стране;
- важнейшие факторы риска наиболее часто встречающихся заболеваний, приводящих к инвалидности, условия, способствующие развитию патологических процессов различных органов и систем, характерные для конкретных видов инвалидности;

уметь:

- формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы адаптивной физической культуры в процессе занятий;

- применять современные технологии при проведении занятий;
- составлять программу профилактических мероприятий для инвалидов с учётом их индивидуальных особенностей, показаний и противопоказаний к физической нагрузке;
- составлять программы реабилитации на основании индивидуальных особенностей физической занимающихся;
- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;
- планировать учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и дру-
- оценивать уровень общей и специальной подготовленности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс;
- оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;
- умело использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;

владеть:

- теорией и методикой осуществления профессиональной деятельности, навыками по определению способности и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность, приемами и средствами, обеспечивающими полноценную реализацию ее индивидуальных физических возможностей;
- знаниями о психофизиологических, психологических и медико-биологических закономерностях развития физических качеств и двигательных умений субъектов деятельности специалиста;
- техническими элементами базовой физической культуры, адаптированными к избранному виду деятельности, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятие решения (ОК-2).

- способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4)
- способностью определять приоритетов в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6)

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлены в таблице №1

Таблица №1

№п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	История организации физкультурного движения инвалидов	Адаптивный спорт – предмет и учебная дисциплина. Значение, задачи и средства адаптивного спорта. Особенности адаптивного спорта. Предмет адаптивный спорт. Характеристика как учебной дисциплины и содержания его основных разделов. Общая характеристика объекта и предмета адаптивного спорта: определение понятий объекта и предмета научной дисциплины; человек как объект адаптивного спорта, его строение; научный междисциплинарный характер предмета; определение понятия адаптивного спорта.
2.	Особенности методики физической культуры для инвалидов. Спорт как социальное явление	Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формирования осанки и совершенствования свойств телосложения. Механизмы и закономерности формирования

		<p>двигательных навыков. Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стил ь и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники движений. Модульные технологии в процессе физподготовки инвалидов. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Спорт в структуре современного общества.</p> <p>Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности.</p>
3.	<p>Виды адаптивного спорта.</p> <p>Нетрадиционные виды адаптивного спорта</p> <p>Физическое воспитание инвалидов.</p> <p>Проблемы физической культуры и спорта у инвалидов</p>	<p>Основные направления адаптивного спорта: параолимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское, спортивные движения глухих. Особенности средств, методов, организационных форм спортивно-адаптивной тренировки инвалидов различного возраста и различных нозологических групп. Спортивная классификация. Организация соревнований и спортивных праздников. Представительство видов адаптивного спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации. Научное обоснование новых видов спорта инвалидов – радиальный баскетбол в колясках, сидя и др. Разработка и внедрение новых видов адаптивного спорта. Технология</p>

		разработки и применения тренировочных программ (с учетом сопутствующих внутренировочных оздоравливающих факторов) с целью улучшения физических кондиций и здоровья людей различных половозрастных групп, используя методологическую основу популярных видов кондиционной тренировки (стретчинга, аэробики, бодибилдинга, калланетики, шейпинга, изотона и их разновидностей).
--	--	---

Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение предоставлены в таблице № 2

Таблица №2

№ п/ п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельнос ти			Учебно - методи ческие матери алы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Комп етенц ии
		лек к	ла б.	пр.			
1	История организации физкультурного движения инвалидов			1	У-1-3 МУ-2	Контрольный опрос, зачет, рефераты	ОК-2 ОПК- 4 ПК-6
2	Особенности методики физической культуры для инвалидов. Спорт как социальное явление			2	М-2 МУ-1-2	Контрольный опрос, зачет, рефераты	ОК-2 ОПК- 4 ПК-6

3	Виды адаптивного спорта. Нетрадиционные виды адаптивного спорта Физическое воспитание инвалидов. Проблемы физической культуры и спорта у инвалидов				У-1 МУ-2	Контрольный опрос, зачет, рефераты	ОК-2 ОПК-4 ПК-6
				13			

Самостоятельная работа студентов (СРС) предоставлены в таблице №3

Таблица №3

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1.	История организации физкультурного движения инвалидов	1-6 неделя	18
2.	Особенности методики физической культуры для инвалидов. Спорт как социальное явление	6-12 неделя	20
3.	Виды адаптивного спорта. Нетрадиционные виды адаптивного спорта. Физическое воспитание инвалидов. Проблемы	12-18 неделя	16

	физической культуры и спорта у инвалидов		
--	--	--	--

Учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся по дисциплине:

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием

и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП

и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

типографией университета:

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

–удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы

Типовые контрольные задания предоставлены в таблице № 4

Таблица №4

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
1.	История организации физкультурного движения инвалидов	ОК-2, ОПК- 4, ПК-6	Практические занятия,СРС	Контрольный опрос, СРС	1-20	Согласно табл.7.2
2.	Особенности методики физической культуры для инвалидов. Спорт как социальное явление	ОК-2, ОПК- 4, ПК-6	Практические занятия,СРС	Контрольный опрос, СРС	1-10	Согласно табл.7.2
3.	Виды адаптивного спорта. Нетрадиционные виды адаптивного спорта Физическое воспитание инвалидов. Проблемы физической	ОК-2, ОПК- 4, ПК-6	Практические занятия,СРС	Контрольный опрос, рефераты	1-18	Согласно табл.7.2

культуры спорта инвалидов	и у					
---------------------------------	--------	--	--	--	--	--

1. Наиболее глубоко осветить вопросы оказания первой медицинской помощи, которые наиболее часто встречаются в бытовой сфере.
2. Уточнить наиболее распространенные заболевания, являющихся главной причиной ранней инвалидности и смертности населения, об их факторах риска и основных методах профилактики в различные периоды жизни человека.
3. Владеть приемами искусственной вентиляции легких и непрямого массажа;
4. Оказывать медицинскую помощи детям и взрослым при травмах и терминальных состояниях;
5. Особенности методики физической культуры для инвалидов

Тесты:

1. Какие обстоятельства вынудили руководство олимпийским движением Советского Союза обратить внимание на развитие спорта инвалидов в стране?
 - а. Объявление Генеральной Ассамблеей ООН 1981 года — Международным годом инвалидов под лозунгом «Спорт для всех!».
 - б. Учреждение в 1982 году Международного координационного комитета по спорту инвалидов в мире.
 - в. Поддержка президентом МОК Хуан Антонио Самаранчем идеи Паралимпийских игр, и объявление об их курировании Международным олимпийским комитетом.
 - г. Решение МОК о допуске к будущей Олимпиаде только тех стран, которые принимают участие в паралимпийском движении.
2. Какие функции адаптивного физического воспитания детей всех возрастных категорий являются ведущими (сквозными)?
 - а. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.

б. Воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.

в. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.

г. Развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная.

3. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

а. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся.

б. Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения.

в. Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия.

г. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

4. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание?

а. Внеклассные занятия в секциях, соревнования.

б. Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки.

в. Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья.

г. Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы.

5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

А) 120-130 уд/мин

Б) 130-140 уд/мин

В) 140-150 уд/мин

Г) свыше 150 уд/мин

6. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен

выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок

времени

7. Что понимают под закаливанием:

А) купание в холодной воде и хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Г) укрепление здоровья

8. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует

соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять

упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения

Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма

В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении

Г) после занятия надо принять холодный душ

9. Правильное дыхание характеризуется:

А) более продолжительным выдохом

Б) более продолжительным вдохом

В) вдохом через нос и выдохом через рот

Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

А) вращений и поворотов тела

Б) наклонах туловища назад

В) возвращение в исходное положение после наклона

Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

11. Что называется осанкой?

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) силуэт человека

12. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому,

что:

- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

14. Систематические и грамотно организованные занятия физическими

упражнениями укрепляют здоровье, так как

А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает

поступление питательных веществ к органам и системам организма

Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в

организм поступает большее количество кислорода, необходимого для

образования энергии

В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма

Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит

простудным и инфекционным заболеваниям

15. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную,

основную и заключительную части?

А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России

Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая

часть урока предназначена для решения одной из них

16. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе

утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1.

Дыхательные. 2. На

укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением

частоты

шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8.

Бег в спокойном темпе.

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4

В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4

Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

17. Под силой как физическим качеством понимается:

А) способность поднимать тяжелые предметы

Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет

мышечных напряжений

В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений

Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее

сопротивление либо противодействовать ему

18. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в

занятия по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6.

Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2,1, 3, 4, 5, 6

19. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится

развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

- А) 1, 2, 3, 4
- Б) 2,3,1,4
- В) 3, 2, 4, 1
- Г) 4,2 ,3, 1

20. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
- В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движ

Вопросы для проведения зачета

1.Параолимпийский Комитет России. Специальный олимпийский комитет.

2. Организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК).

3. Организация центров спортивной реабилитации инвалидов.
4. Принципы организации физкультурного движения инвалидов.
5. Роль государства, медиков, средств массовой информации и населения в организации физкультурного движения инвалидов.
6. Формы и методы совместной деятельности государственных и общественных организаций. Организация физкультурно-спортивной работы в различных звеньях физкультурного движения инвалидов.
7. Дошкольные специальные учреждения. Школьные специальные учреждения. Специальные учреждения на промышленных предприятиях. Специальные учреждения по месту жительства и т.д.).
8. Значение физических упражнений для регуляции гомеостаза, нормального функционирования всех органов и систем.
9. Биологические основы физической деятельности.
10. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры. Системный подход.

Темы рефератов

1. Современные принципы создания специальных средств протезной техники для занятий физической культурой и спортом.
2. Принципиальные отличия конструкций протезов нижних конечностей для занятий спортивной деятельностью от обычных конструкций протезов.
3. Основные проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
4. Особенности архитектурно-планировочных решений физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
5. Особенности детских физкультурно-игровых сооружений.
6. Средства протезной техники для занятий физической культурой и спортивными играми.
7. Конструктивные особенности протезов нижних конечностей для плавания.

8. Современные принципы использования микропроцессорной техники в протезах нижних конечностей для занятий спортивной деятельностью?
9. Виды и конструкции кресел-колясок для инвалидов.
10. Конструктивные особенности специальных кресел-колясок для спортивных игр, активного отдыха.
11. Конструктивные особенности специальных гоночных кресел-колясок.
12. Спортивные тренажеры для инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
13. Тренажеры для освоения инвалидами соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования физических качеств и способностей.
14. Методические особенности тренировки на тренажерах инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
15. Вспомогательные плавсредства и оборудование бассейнов для инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
16. Специальный инвентарь и оборудование для инвалидов с поражением органа зрения.
17. Тренажеры и тренажерные устройства для детей-инвалидов.
18. Технические средства, используемые для оснащения сооружений спортивного назначения с целью обеспечения доступности проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.
19. Общие задачи применения реабилитационной техники в адаптивной физической культуре.
20. Конструкции приемных гильз протезов нижних конечностей, применяемые для спортивной деятельности.

Библиографический список

Основная литература:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительная литература:

1. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
2. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=11757>

Перечень методических указаний:

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / ЮЗГУ ; сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск : ЮЗГУ, 2014. - 25 с.
2. Двигательная активность и сердечно-сосудистая система: Методические рекомендации для всех видов направления:/ Юго-Зап. гос. ун-т.; сост.: Ю.Г. Данилов, Г.Б. Уколова, О.В. Котова В.Н. Верютин. - Курск,2016. - 37 с.: ил. 2.- Библиогр.: с.37.