

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ООО «Столичный учебный центр»

**Дополнительная профессиональная программа
(профессиональная переподготовка)**

Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту: Теория и методика организации тренерской деятельности

МОДУЛЬ 3
«ПРЕДМЕТНЫЙ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ 7**

**«ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Оглавление

1.1. Цель реализации программы.....	2
1.2. Содержание программы.....	3
Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина.....	3
Содержание учебного раздела:.....	3
<i>Задания для самоконтроля</i>	4
Тема 2. Адаптивное физическое воспитание.....	4
Содержание учебного раздела:.....	4
<i>Задания для самоконтроля</i>	6
Тема 3. Адаптивный спорт.....	6
Содержание учебного раздела:.....	6
<i>Задания для самоконтроля</i>	7
Тема 4. Адаптивная двигательная рекреация.....	8
Содержание учебного раздела:.....	8
<i>Задания для самоконтроля</i>	9
Тема 5. Адаптивная физическая культура для лиц нарушениями слуха.....	9
Содержание учебного раздела:.....	9
<i>Задания для самоконтроля</i>	10
Тема 6. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями зрения.....	11
Содержание учебного раздела:.....	11
<i>Задания для самоконтроля</i>	12
Тема 7. Адаптивная физическая культура для лиц с интеллектуальными нарушениями.....	12
Содержание учебного раздела:.....	12
<i>Задания для самоконтроля</i>	13
Тема 8. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (на примере ДЦП).....	13
Содержание учебного раздела:.....	13
<i>Задания для самоконтроля</i>	14
1.3. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры».....	15
Тематика рефератов:.....	15
1.4. Электронные ресурсы:.....	16

1.1. Цель реализации программы.

Целью реализации дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры и спорта» является формирование у обучающихся представлений об основных понятиях и видах адаптивной физической культуры, о способах организации адаптивной физической культуры для лиц с различными отклонениями в здоровье.

1.2. Содержание программы.

Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина.

Содержание учебного раздела:

Адаптивная физическая культура (АФК) как интегративная наука. Предмет, цель и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация. Основные понятия АФК: «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация» и т.д. Направления и структура реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья /инвалидов.

Развитие отечественной адаптивной физической культуры. Развитие зарубежной адаптивной физической культуры. Отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, коррекционной педагогики. Связи АФК с другими учебными дисциплинами.

Адаптивная физическая культура вмещает в себя многие области знания и учебные дисциплины – физическая культура, коррекционная педагогика, теория и методика физической культуры и спорта и т.д. Некоторые исследователи отождествляют понятия адаптивной физической культуры

культуры и ЛФК. Современные изыскания доказывают обратное, адаптивная физическая культура является более объемным понятием и направлена на социализацию личности человека с ОВЗ, усовершенствование качества жизни людей с ОВЗ и т.д., а не только лечение и укрепление здоровья человека с помощью различных упражнений.

С теоретической точки зрения, адаптивная физическая культура как наука изучает особенности, цели и задачи, функции, принципы АФК. Также, адаптивная физическая культура совершенствуется с каждым днем, изучая новые ее виды, которые направлены на удовлетворение различных потребностей людей с ограниченными возможностями и инвалидов. АФК стремится учесть развитие всех сторон жизни человека с ОВЗ – формирование мотивов и потребностей, особенности развития личности и индивидуальных способностей и т.д.

Адаптивная физическая культура тесно связана с другими областями науки и стремится интегрировать понятия медицины, образования и т.д., с целью усовершенствовать развитие человека с ограниченными возможностями здоровья. Важной проблемой теории адаптивной физической культуры выступает исследование особенностей физического и умственного, нравственного и эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте понятие «адаптивная физическая культура».
2. Дайте краткую характеристику развитию отечественной адаптивной физической культуры.
3. Какие отличия адаптивной физической культуры от физической культуры?

Тема 2. Адаптивное физическое воспитание.

Содержание учебного раздела:

Особенности и содержание деятельности специалиста по АФК. Адаптивное физическое воспитание для лиц с ОВЗ без интеллектуальных нарушений. Адаптивное физическое воспитание людей с интеллектуальными нарушениями. Методы и средства адаптивной физической культуры. Коррекция основного нарушения с помощью средств и методов АФК как главная цель адаптивного физического воспитания. Задачи адаптивного физического воспитания. Адаптивное физическое воспитание в коррекционных образовательных учреждениях всех видов. Воспитание личности в адаптивной физической культуре. АФК как часть реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивное физическое воспитание – это основной вид адаптивной физической культуры. Занятия по адаптивному физическому воспитанию преимущественно проводятся в образовательных учреждениях. Процесс адаптивного физического воспитания относится к специальному образованию, направленному на образование лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивное физическое воспитание в системе коррекционного образования проводится в дошкольных ОУ – комбинированного и компенсирующего видов, в специальных ОУ – I-VIII видов, в учреждениях начального профессионального образования, в специальных профессиональных училищах и т.д.

Адаптивное физическое воспитание направлено на коррекцию и компенсацию двигательных возможностей лиц с ОВЗ, на всестороннее развитие лиц с ОВЗ и их адаптацию в социуме и т.д. Адаптивное физическое воспитание способствует реабилитации человека с отклонениями в развитии. Процесс адаптивного физического воспитания людей с ОВЗ характеризуется формированием специальных знаний, необходимых двигательных умений, физических и психических качеств и т.д.

Адаптивное физическое воспитание необходимо начинать с самого рождения ребенка или обнаружения того или иного дефекта, при этом, основное внимание уделяется коррекции основного дефекта. Также, немаловажной задачей занятий по адаптивной физической культуре является коррекция вторичных дефектов и сопутствующих заболеваний, формирование механизмов компенсации. В ситуации, когда коррекция невозможна, ведется профилактическая работа. Адаптивное физическое воспитание выступает важным компонентом адаптивной физической культуры и в ситуации, когда отклонение или инвалидность приобретены и человеку приходится заново обучаться жизненно важным навыкам и умениям.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте методы и средства адаптивной физической культуры.
2. Охарактеризуйте задачи адаптивного физического воспитания.
3. Дайте краткую характеристику осуществления адаптивного воспитания в коррекционной школе VIII вида.

Тема 3. Адаптивный спорт.

Содержание учебного раздела:

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры. Цели и задачи адаптивного спорта. Принципы адаптивного спорта. Функции адаптивного спорта. Основные направления развития адаптивного спорта. Классификация лиц, которые занимаются адаптивным спортом. Отличительные особенности адаптивного спорта.

Адаптивный спорт направлен на удовлетворение потребностей самоактуализации, самореализации своих возможностей и др. у людей с ограниченными возможностями здоровья. Также, одной из ведущих

потребностей людей с ОВЗ выступает потребность в общении и социализации. Адаптивный спорт имеет свои специфичные черты.

Основная установка адаптивного спорта – это стремление к максимальному достижению, т.е. рекорду. Рекорд в адаптивном спорте понимается в широком смысле этого слова – сначала повышаются собственные показатели, затем устанавливаются рекорды региона, страны и т.д. Установка на рекорд является отличительной особенностью адаптивного спорта и становится одним из главных звеньев формирования личности спортсмена в адаптивном спорте.

Еще одной отличительной чертой адаптивного спорта выступает обязательное проведение соревнований – процесс сопоставления возможностей разных людей. Вообще спорт без соревнований практически не спорт, потому что именно в процессе соревнований устанавливаются различные рекорды.

Адаптивный спорт систематизирует классификацию спортсменов, разделяя их на классы. Это разделение проводится в соответствии с медицинскими показаниями – определение «остаточного здоровья» у спортсменов и, в соответствии со спортивно-функциональным направлением, которое разделяет спортсменов по их специфике двигательной активности в каждом виде спорта.

Адаптивный спорт нацелен на самореализацию лиц с ограниченными возможностями здоровья в определенном виде спорта или деятельности. Повышая самореализацию, повышается и социализация лиц с ОВЗ и их приспособление к нормам и правилам жизни в обществе здоровых людей. Сами спортсмены, в ходе занятий адаптивным спортом, приобщаются к определенным ценностям спортивной культуры и усваивают общественно-исторический опыт в данной сфере.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте принципы адаптивного спорта.
2. Охарактеризуйте функции адаптивного спорта.
3. Охарактеризуйте направления развития адаптивного спорта.

Тема 4. Адаптивная двигательная рекреация.

Содержание учебного раздела:

Понятие «адаптивная двигательная рекреация» (АДР). Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации. Отличительные особенности АДР. Принципы адаптивной двигательной рекреации. Функции адаптивной двигательной рекреации. Средства адаптивной двигательной рекреации. Условия проведения адаптивной двигательной рекреации. Адаптивный туризм как средство и метод АДР. Виды адаптивной двигательной рекреации. Водные и игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.

Адаптивная двигательная рекреация – это вид адаптивной физической культуры. Данный вид еще слабо развит в нашей стране. Адаптивная двигательная рекреация нацелена на удовлетворение потребностей людей с ОВЗ в процессе двигательной активности, смены вида деятельности, отдыха и т.д. Отличительными особенностями адаптивной двигательной рекреации выступают:

1. Занятия адаптивной двигательной рекреацией зависят только от желаний самих занимающихся;
2. Средства и методы адаптивной двигательной рекреации выбираются свободно и самими обучающимися.
3. Занятия адаптивной двигательной рекреацией направлены на получение удовольствия и т.д.

Адаптивная двигательная рекреация нацелена оптимизировать состояние и восстановить физические и моральные силы людей с ОВЗ, которые они тратят в процессе занятий основным видом деятельности,

потому что, как уже было сказано выше, занятия адаптивной двигательной рекреацией направлены на получение удовольствия и имеют релаксирующий характер.

Адаптивная двигательная рекреация еще не получила широкого распространения и для того, чтобы это произошло, основным условием выступает изменение отношения к людям с ОВЗ/ инвалидам в нашей стране. Также, необходимо, чтобы сами лица с ОВЗ /инвалиды относились к этому виду адаптивной физической культуры как ценной и полезной деятельности, которая усовершенствует их жизнедеятельность.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте принципы адаптивной двигательной рекреации.
2. Охарактеризуйте функции адаптивной двигательной рекреации.
3. Охарактеризуйте виды адаптивной двигательной рекреации.

Тема 5. Адаптивная физическая культура для лиц нарушениями слуха.

Содержание учебного раздела:

Характеристика нарушений слуха у детей. Адаптивная физическая культура (АФК) для лиц с поражениями слуха и ее историческое развитие. Задачи адаптивного воспитания лиц с нарушениями слуха. Двигательные нарушения у детей с нарушениями слуха.

Двигательная сфера детей с нарушениями слуха имеет свои особенности:

1. Происходит понижение уровня развития физических качеств – показатели силы мышц тела и туловища, отставание скоростно-силовых качеств.
2. Происходят трудности в сохранении равновесия.

3. Характеризуются недостаточной координацией движений.
4. Низкий уровень ориентации в пространстве.
5. Замедление скорости выполнения движений.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с людьми/детьми с нарушениями слуха должен раскрывать своеобразие ребенка и способствовать разработке специальной индивидуальной коррекционной программе, которая нацелена на его всестороннее развитие. Достоверно известно, что у детей с патологией слуха наблюдается дисгармония физического развития, дефекты опорно-двигательного аппарата и задержки моторного развития. Дети с нарушениями слуха характеризуются определенной ослабленностью и недостаточной двигательной подвижностью. Нарушения слуха сопровождаются нарушениями вестибулярного аппарата (например, поддержание равновесия) и адаптивная физическая культура способствует коррекции этих двигательных нарушений. В процессе занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушениями слуха, используются различные упражнения – так, например, для коррекции вестибулярной функции используются различные повороты головы, кувырки и т.д.

Немаловажной частью развития двигательных возможностей детей с нарушениями слуха, выступает развитие силы и скоростно-силовых качеств рук. Важно отметить, что на занятиях используются кубики из поролона и упражнения с ними весьма различны: сжимание кубика ногами и руками, поднятие кубика в положении сидя и лежа, бег за кубиком и др. Для того, чтобы занятия были достаточно эмоциональны и интересны, специалисты по адаптивной физической культуре используют круговую организацию – упражнения распределяются по станциям и имеют сюжетный характер.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте коррекционные задачи адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями слуха.
2. Охарактеризуйте методические требования к занятиям адаптивной физической культурой для лиц с нарушениями слуха.
3. Охарактеризуйте упражнения для коррекции равновесия.

Тема 6. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями зрения.

Содержание учебного раздела:

Характеристика нарушений зрения. АФК для лиц с поражениями зрения и ее историческое развитие. Задачи адаптивного воспитания лиц с нарушениями зрения. Физические упражнения для лиц с нарушениями зрения. Особенности коррекционной направленности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения. Методы обучения, используемые на занятиях адаптивной физической культурой с лицами с нарушениями зрения. Этапы освоения движений.

Процесс адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения строится на основе данных о физическом, соматическом и психическом состоянии такого ребенка. Занятия АФК включают в себя упражнения для охраны зрения, упражнения для улучшения кровообращения глаз, упражнения для укрепления мышц глаза и т.д. При занятиях адаптивной физической культурой необходимо учитывать положения компенсаторной теории – зрение компенсируется повышением вибрационной чувствительности. При формировании двигательных действий, большая роль относится формированию пространственной ориентации людей / детей с нарушениями зрения. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей, физической подготовленности ребенка и эмоциональной насыщенности.

При занятиях адаптивной физической культурой для детей с нарушениями зрения необходимо учитывать некоторые ограничения. Детям с нарушениями зрения (при некоторых заболеваниях) категорически запрещено резко наклоняться, прыгать, выполнять упражнения с дополнительным весом, выполнять акробатические упражнения – кувырки, стойка на голове и т.д., выполнять упражнения высокой интенсивности, выполнять упражнения с длительным мышечным напряжением и т.д. К заболеваниям, имеющим такие ограничения относят: отслойка сетчатки, глаукома, опухоли глаз, травма оболочек глазного яблока, катаракта, миопия и т.д.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте коррекционные задачи адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями зрения.
2. Охарактеризуйте методические требования к занятиям адаптивной физической культурой для лиц с нарушениями зрения.
3. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения для лиц с нарушениями зрения.

Тема 7. Адаптивная физическая культура для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Содержание учебного раздела:

АФК для лиц с интеллектуальными нарушениями и ее историческое развитие. Задачи адаптивного воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями. Двигательные нарушения детей с интеллектуальными нарушениями. Физические упражнения, используемые для детей с интеллектуальными нарушениями. Коррекция ходьбы у детей с интеллектуальными нарушениями. Коррекция бега у детей с интеллектуальными нарушениями. Коррекция прыжков у детей с

интеллектуальными нарушениями. Коррекция и развитие мелкой моторики у детей с интеллектуальными нарушениями. Коррекция дыхания. Коррекция плоскостопия. Коррекция осанки.

Физическое развитие детей с интеллектуальными нарушениями имеет свои особенности, на которые оказывает воздействие степень интеллектуального нарушения, вторичные нарушения и т.д. Нарушения физического развития детей с нарушениями интеллекта характеризуются бедностью движений, недостаточной массой тела, нарушениями осанки и развития стоп, парезами верхних и нижних конечностей и т.д. Двигательные способности детей с нарушениями интеллекта характеризуются нарушениями координации, нарушениями пространственной ориентации, нарушениями равновесия, нарушениями физических качеств – силы мышц, быстроты реакций, выносливости, нарушениями основных движений – неточность движений в пространстве и времени.

Моторика детей с интеллектуальными нарушениями имеет свои особенности, которые связаны с тем, что у таких детей недостаточно развиты высшие уровни регуляции. Недостаточная развитость этих уровней определяет низкий уровень эффективности всех операционных процессов для всех видов деятельности, что и проявляется в плохой координации движений, несформированности дифференцированных движений, затруднениях при выполнении движений и т.д.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте коррекционные задачи адаптивной физической культуры для лиц с интеллектуальными нарушениями.
2. Охарактеризуйте мероприятия, направленные на коррекцию ходьбы у детей с интеллектуальными нарушениями.
3. Охарактеризуйте мероприятия, направленные на коррекцию бега у детей с интеллектуальными нарушениями.

Тема 8. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (на примере ДЦП).

Содержание учебного раздела:

АФК для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ее историческое развитие. Задачи адаптивного воспитания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Двигательные расстройства при детском церебральном параличе. Двигательная реабилитация детей с ДЦП – ЛФК. Тренировка удержания головы. Тренировка поворотов тела. Тренировка сидения и ползания. Тренировка стояния. Коррекция дыхания и осанки. Нормализация произвольных движений и мелкой моторики.

Двигательные расстройства проявляются у всех детей с детским церебральным параличом. К таким нарушениям можно отнести: парезы, параличи, насильственные движения. Также, характерным признаком нарушений при ДЦП являются нарушения регуляции мышечного тонуса - спастика, ригидность, гипотония, дистония. На основе этих нарушений формируются изменения в мышцах и костях, которые называются контрактуры и деформации.

В процессе двигательной реабилитации детей с ДЦП использую лечебную физическую культуру, которая использует различные методы коррекции тех или иных двигательных расстройств при ДЦП. ЛФК выступает одной из важнейших частей адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура использует дозированные упражнения. ЛФК придерживается основного плана лечения больного ребенка и направлена на коррекцию нарушений, обучение и воспитание больного ребенка. В процессе лечебной физической культуры для каждого ребенка составляется план коррекционной работы.

Задания для самоконтроля (выполняются индивидуально, на сайт для проверки не высылаются).

1. Охарактеризуйте процесс тренировки поворотов туловища.
2. Охарактеризуйте процесс коррекции мелкой моторики у детей с ДЦП.
3. Охарактеризуйте процесс тренировки стояния у детей с ДЦП.

1.3. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Форма контроля	Виды оценочных материалов
Зачет 7	Реферат (одна тема на выбор) (Приложение 1. Требования к написанию и оформлению реферата)

Внимание! Разрабатываемые материалы не рецензируются. В названии документа указывайте вид работы и название.

Доступные форматы для загрузки: doc, docx.

Тематика рефератов:

1. Адаптивная физическая культура как интегративная наука и учебная дисциплина.
2. Развитие отечественной адаптивной физической культуры.
3. Развитие зарубежной адаптивной физической культуры.
4. Особенности и содержание деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
5. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
6. Методы и средства адаптивного физического воспитания.
7. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.

8. Направления развития адаптивного спорта в России.
9. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
10. Средства и методы адаптивной двигательной рекреации.
11. Виды адаптивной двигательной рекреации.
12. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями зрения.
13. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями слуха.
14. Адаптивная физическая культура для лиц с интеллектуальными нарушениями.
15. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

1.4. Электронные ресурсы:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Е25 Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил.
<https://151020.selcdn.ru/public/b9253d7a1c49fc39019090946502e224.pdf>
2. Насибулина Т.В., Новикова И.Д. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ОВЗ: учебное пособие. – Сыктывкар, 2016 г. <http://kriro.ru/upload/docs/Организация%20занятий%20адаптивной%20физической%20культурой%20с%20детьми%20с%20ОВЗ.pdf>
3. Теория и организация адаптивной физической культуры Т1 1 [Текст] : учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. -2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2005. - 296 с.: ил. <https://studfiles.net/preview/4113293/>
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с. https://aupam.ru/pages/fizkult/ch_mafk/

