

# 1. Цели и задачи дисциплины «Адаптированная физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья»

## 1.1 Цель изучения дисциплины:

максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, и обеспечение оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизация для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

## 1.2 Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости адаптированной физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ адаптированной физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения программы слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

### ***Знать:***

- о роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику вредных привычек.

### ***Уметь:***

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

### ***Владеть:***

- навыками соблюдения личной гигиены и закаливания организма;
- приемами страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

## 2. Содержание дисциплины

п/п	Наименование учебных тем	Трудоемкость, (час.)	В том числе		Самостоятельная работа (час.)	Форма контроля
			Лекции, (час.)	Практические занятия, (час.)		
1.	Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	4			4	
2.	Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	4			4	
3.	Улучшение координации движений и равновесия	3			3	
4.	Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	3			3	
5.	Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	3			3	
6.	Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	3			3	
7.	Обучение технике плавания способом «брасс»	3			3	
8.	Совершенствование техники плавания способом «брасс»	3			3	
9.	Обучение технике плавания способом «кроль на груди»	3			3	
10.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»	3			3	
11.	Обучение технике плавания способом «кроль на спине»	3			3	
12.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине»	3			3	
	<b>Итоговое тестирование</b>	2				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	40				

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Тема 1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц-сгибателей, укрепление ослабленных мышц.

Тема 2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА.

Тема 3. Улучшение координации движений и равновесия.

Тема 4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы.

Тема 5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков.

Тема 6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности.

Тема 7. Обучение технике плавания способом «брасс».

Тема 8. Совершенствование техники плавания способом «брасс».

Тема 9. Обучение технике плавания способом «кроль на груди».

Тема 10. Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».

Тема 11. Обучение технике плавания способом «кроль на спине».

Тема 12. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине».

### 3. Форма аттестации

**Форма итоговой аттестации - зачет** (тестирование)

### 4.Оценочные материалы дисциплины

Цель – оценить уровень усвоения знаний по программе.

Процедура: тестирование проводится с использованием «Системы управления обучением СГЭУ». Слушателям предлагается для ответа 10 вопросов по разделам программы, предполагающие выбор варианта ответа.

№ п/п	Формулировка вопроса и варианты ответа
1	<b>Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:</b> 1 физической культурой; 2 физической подготовкой; 3 физическим воспитанием; 4 физическим образованием.
2	<b>К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:</b> 1 показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; 2 показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; 3 уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; 4 уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
3	<b>Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:</b> 1 результаты научных исследований; 2 прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности; 3 осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними; 4 желание заниматься физическими упражнениями.
4	<b>На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:</b> 1 показатели телосложения;

	<p>2 показатели здоровья;</p> <p>3 уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;</p> <p>4 нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.</p>
5	<p><b>Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени</b></p> <p>1.двигательная реакция</p> <p>2.скоростные способности</p> <p>3.скоростно-силовые способности</p> <p>4.частота движений</p>
6	<p><b>Двигательные (физические) способности – это ...</b></p> <p>1.умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия</p> <p>2.физические качества, присущие человеку</p> <p>3.индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека</p> <p>4.индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность</p>
7	<p><b>Смысл физического воспитания заключается:</b></p> <p>а) в создании условий для протекания процессов, способствующих физическому развитию человека;</p> <p>б) в формировании двигательных навыков и развитии физических качеств;</p> <p>в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;</p> <p>г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.</p>
8	<p><b>Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания заключается:</b></p> <p>а) в развитии физических качеств человека;</p> <p>б) в формировании двигательных умений и навыков;</p> <p>в) в повышении физической работоспособности человека;</p> <p>г) во всем вышеперечисленном.</p>
9	<p><b>Спорт – составная часть:</b></p> <p>а) физического воспитания;</p> <p>б) физической культуры;</p> <p>в) физической подготовки;</p> <p>г) физического совершенствования.</p>
10	<p><b>Основу двигательных способностей человека составляют:</b></p> <p>а) двигательные автоматизмы,</p> <p>б) сила, быстрота, выносливость,</p> <p>в) гибкость и координированность,</p> <p>г) физические качества и двигательные умения.</p>

### Шкала и критерии тестирования

Минимальный ответ (% правильных ответов) и оценка 2	Изложенный, раскрытый ответ (% правильных ответов) и оценка 3	Законченный, полный ответ (% правильных ответов) и оценка 4	Образцовый; достойный подражания ответ (% правильных ответов)
---	--	--	--

			и оценка 5
50% и менее	51-71%	72-92%	93-100%

## **5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Адаптированная физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья»**

### **Основная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9.  
[https://biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365\\_8987-4E59F8984293](https://biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365_8987-4E59F8984293)
2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=40766>.

### **Дополнительная литература:**

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=40847>.

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- Информационно-правовой портал <http://www.garant.ru/>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://xn--80abucjiiibhv9a.xn--p1ai/>
- Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
- Официальный сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>
- Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/fed/>
- Официальный сайт всероссийской федерации плавания <http://www.ruswimming.ru/> Электронный курс «Физическая культура» <http://lms.sseu.ru/course/view.php?id=17>.