

**Государственное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования города Москвы  
Спортивно-педагогический Колледж  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины «Теория и организация адаптивной  
физической культуры»**

для специальности 050720(52) Физическая культура

2011 год

Одобрена кафедрой  
психолого-педагогических  
и медико-биологических  
дисциплин  
Протокол № 1 от «07» сентября 2011 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_/Никулина М.В./

Составлена в соответствии с  
Государственными требованиями к минимуму  
содержания и уровню подготовки выпускника  
по специальности 050720.52  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Сунцева Я.В./

**Автор:** *Шандыбина В.В.*, к.м.н., преподаватель

**Рецензенты:** *Зюрин Э.А.*, к.п.н., начальник общего отдела  
Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного  
образования города Москвы "Московский учебно-спортивный центр  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы"

*Никулина М.В.*, к.б.н., зав.кафедрой психолого- педагогических и медико-  
биологических дисциплин ГОУ Спортивно педагогический колледж  
Москомспорта.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры» предназначена для студентов ГОУ СПО Спортивно-педагогического колледжа Москомспорта, обучающихся по специальности 050720(52) «Физическая культура».

Данная рабочая программа предназначена для реализации Государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 050720(52) и полностью соответствует ГОС СПО.

**Цель дисциплины** - изучить теоретические основы и организацию адаптивной физической культуры.

### **Задачи:**

- освоить базовые понятия теории и организации адаптивной физической культуры;
- обеспечить целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов и общих закономерностей данного вида социальной практики;
- сформировать профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированном отношении к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- научить применять полученные знания, исследовательские умения и практические навыки при работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-массовой работы по гармоничному развитию личности, укреплению здоровья;

- вооружать занимающихся соответствующими их возрасту и социальному положению знаниями о месте и роли занятий физической культурой и спортом в общей системе владения культурными ценностями общества;
- определять цели и задачи конкретного учебно-тренировочного занятия, физкультурно-оздоровительного мероприятия с учетом возрастных и индивидуальных различий, социально-психологических особенностей контингента занимающихся;
- адекватно поставленным задачам подбирать и применять на занятиях адаптивной физической культурой и спортом современные методы;
- использовать различные средства обучения и воспитания, в том числе тренажеры и микропроцессорную технику, аудиовизуальные средства — для реализации избранного метода проведения теоретических и практических занятий, а также физкультурно-массовых мероприятий;
- подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;
- владеть методами и средствами определения уровня физической и двигательной подготовленности занимающихся адаптивной физической культурой;
- корректировать собственную тренерско-педагогическую и спортивно-организаторскую деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;
- применять комплекс методов и средств для формирования у обучающихся навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием своего организма;

- владеть методами врачебно-профилактического контроля, в том числе с использованием современной метрологической аппаратуры, а также приемами, обеспечивающими безопасность на занятиях, способами оказания первой медицинской помощи;
- владеть культурой речи, эстетикой и этикой поведения.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- программные и директивные документы РБ по вопросам патриотического воспитания подрастающего поколения, развития адаптивной физической культуры и спорта; укрепления здоровья;
- историю, принципы, свойства и методы отечественной системы адаптивной физической культуры различных контингентов населения;
- особенности основных зарубежных систем адаптивной физической культуры и подготовки спортсменов за рубежом;
- теорию и методику обучения основным видам физических упражнений, тренировки в избранном виде спорта;
- основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;
- дидактические возможности различных методов и средств физической подготовки, повышения спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- содержание, формы, методы проектирования и планирования учебно-тренировочной, соревновательной и воспитательной деятельности;
- закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;

- использования различных средств восстановления в спорте;
- устройство типовых спортивных сооружений, нормативные требования к их оборудованию, особенности конструкции, эксплуатации, сохранности спортивного инвентаря и оборудования;
  - способы и методы определения уровня физической подготовленности и тренированности различных групп и коллективов, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Рабочая программа дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» состоит из трех разделов:

1. Введение в специальность и история АФК.
2. Общая характеристика АФК.
3. Характеристика основных видов АФК.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 84 часа, из них:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 65 часов;
- лекции - 33 часа;
- лабораторно-практические занятия - 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 19 часов.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» изучается в течение двух семестров (6–7 семестры). Формы промежуточной аттестации:

- 6 семестр – контрольная работа;
- 7 семестр – зачет.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Кол-во аудиторных часов				Самостояте льная работа студента в часах
	Макс. нагрузк а	Всего часов	Лекции	Лаборатор ные/ практическ ие занятия	
<b>Раздел 1. Введение в специальность и история АФК</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	5	4	2	2	1
Тема 1.2. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративной науки и учебной дисциплины	4	4	2	2	-
Тема 1.3. Основные виды АФК	6	4	2	2	2
Тема 1.4. История развития адаптивной физической культуры	5	4	2	2	1
<b>Раздел 2. Общая характеристика АФК</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>7</b>
Тема 2.1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов	4	4	2	2	-
Тема 2.2. Задачи и средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры	7	5	3	2	2
Тема 2.3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре	5	4	2	2	1
Тема 2.4. Развитие силовых, скоростных способностей и выносливости в адаптивной физической культуре	4	4	2	2	-
Тема 2.5. Развитие координационных способностей и гибкости в адаптивной физической культуре	6	4	2	2	2
Тема 2.6. Врачебный контроль, организации и планирование адаптивной физической культуры	6	4	2	2	2
<b>Всего за 6-й семестр:</b>	<b>52</b>	<b>41</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 3. Характеристика основных видов АФК</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Адаптивное физическое воспитание (образование).	6	4	2	2	2
Тема 3.2. Адаптивный спорт	6	4	2	2	2
Тема 3.3. Адаптивная двигательная рекреация	5	4	2	2	1
Тема 3.4. Адаптивная физическая реабилитация	5	4	2	2	1
Тема 3.5. Экстремальные виды двигательной активности	5	4	2	2	1
Тема 6. Креативные телесно-ориентированные практики АФК	5	4	2	2	1
<b>Всего за 7-й семестр:</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
<b>Итого:</b>	<b>84</b>	<b>65</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>19</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Раздел 1. Введение в специальность и история АФК**

##### **Тема 1.1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.**

Студент должен

*иметь представление:*

- о роли и месте АФК в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

*знать:*

Понятие «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».

Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».

Понятие «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни». Структура реабилитации инвалидов, направления реабилитации. Цель АФК. Приоритетные задачи АФК, их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.

##### ***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка сообщений: Роль и место АФК в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов/проверка сообщений.

##### **Тема 1.2. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративной науки и учебной дисциплины.**

Студент должен

*иметь представление:*

- об учреждениях и организациях, в которых может работать специалист по АФК.

*знать:*

Основные отличия АФК от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики.



Адаптивная физическая культура как интегративная наука. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и область социальной практики. Связь адаптивной физической культуры с другими учебными дисциплинами. Основные отличия АФК от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики.

### **Тема 1.3. Основные виды АФК.**

Студент должен

*иметь представление:*

Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.

*знать:*

Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание (образование), адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности.

Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры. Потребности личности, потребности самоактуализации, потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание (образование), адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности.

#### ***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка сообщений: Креативные телесно-ориентированные практики АФК/проверка сообщений.

## **Тема 1.4. История развития адаптивной физической культуры.**

Студент должен

*иметь представление:*

Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата.

*знать:*

Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата. Развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Паралимпийское движение в мировой практике. История развития адаптивной физической культуры в нашей стране. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.

### ***Самостоятельная работа/формы контроля:***

Подготовка рефератов на тему: История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта/проверка рефератов.

## **Раздел 2. Общая характеристика АФК**

### **Тема 2.1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов.**

Студент должен

*иметь представление:*

Понятие о реабилитации, ее виды

*знать:*

Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации инвалидов. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **Тема 2.2. Задачи и средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры**

Студент должен

*иметь представление:*

- о методах воспитания личности

*знать:*

Педагогические задачи адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Методы формирования знаний. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития физических качеств и способностей. Формы организации адаптивной физической культуры.

### ***Самостоятельная работа/формы контроля:***

Составление доклада по теме: Методы развития физических качеств/проверка докладов.

## **Тема 2.3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре**

Студент должен

*иметь представление:*

Формирование эталонной ориентировочной основы действия в адаптивной физической культуре

*знать:*

Факторы, определяющие стратегию процесса обучения. Теоретические концепции обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок. Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки.

### ***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка сообщений: Формирование эталонной ориентировочной основы действия в адаптивной физической культуре/проверка сообщений.

## **Тема 2.4. Развитие силовых, скоростных способностей и выносливости в адаптивной физической культуре**

Студент должен

*иметь представление:*

Развитие выносливости

*знать:*

Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

## **Тема 2.5. Развитие координационных способностей и гибкости в адаптивной физической культуре**

Студент должен

*иметь представление:*

Развитие координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта

*знать:*

Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.

### ***Самостоятельная работа/формы контроля:***

Написать технологию развития координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта/проверка письменных работ.

## **Тема 2.6. Врачебный контроль, организации и планирование адаптивной физической культуры**

Студент должен

*иметь представление:*

Вопросы спортивно-медицинской классификации инвалидов с различными поражениями

*знать:*

Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями. Педагогический контроль за занимающимися адаптивным спортом. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями.

***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка сообщений: Вопросы спортивно-медицинской классификации инвалидов с различными поражениями/проверка сообщений.

### **Раздел 3. Характеристика основных видов АФК**

#### **Тема 3.1. Адаптивное физическое воспитание (АФВ).**

Студент должен

*иметь представление:*

Междисциплинарная команда по работе с детьми, имеющими отклонения в развитии.

*знать:*

Цели и задачи адаптивного физического воспитания, его ведущие функции и принципы. Характеристика содержания занятий по АФВ. Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств занимающихся.

***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка докладов на тему: Междисциплинарная команда по работе с детьми, имеющими отклонения в развитии. Роль и место специалиста по АФК в этой команде/проверка и заслушивание докладов

#### **Тема 3.2. Адаптивный спорт (АС).**

Студент должен

*иметь представление:*

Специальное олимпийское движение как ведущее нетрадиционное направление

развития адаптивного спорта

*знать:*

Цели и задачи адаптивного спорта, его ведущие функции и принципы. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Паралимпийское движение – основное направление развития АС. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств занимающихся в адаптивном спорте.

***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка сообщений: Специальное олимпийское движение как ведущее нетрадиционное направление развития адаптивного спорта/проверка сообщений.

### **Тема 3.3. Адаптивная двигательная рекреация.**

Студент должен

*иметь представление:*

Виды АДР, основанные на взаимодействии человека с животными

*знать:*

Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации (АДР), ее ведущие функции и принципы. Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации (адаптивный туризм, ориентирование по тропам, водные виды адаптивной рекреации, танцевальные виды АДР).

***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка сообщений: «Спартанская программа» работы с инвалидами в АДР. Виды АДР, основанные на взаимодействии человека с животными/проверка сообщений.

### **Тема 3.4. Адаптивная физическая реабилитация.**

Студент должен

*иметь представление:*

Примерные программы адаптивной физической реабилитации при наиболее часто встречающихся заболеваниях (бронхиальной астме, хроническом бронхите, гастрите, ожирении и болезнях суставов)

*знать:*

Цели и задачи адаптивной физической реабилитации, ее ведущие функции и принципы. Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной реабилитации.

***Самостоятельная работа/формы контроля:***

Анализ примерных программ адаптивной физической реабилитации при наиболее часто встречающихся заболеваниях (бронхиальной астме, хроническом бронхите, гастрите, ожирении и болезнях суставов)/проверка письменных выводов.

**Тема 3.5. Экстремальные виды двигательной активности.**

Студент должен

*иметь представление:*

Классификация факторов, приводящих к несчастным случаям в спорте.

*знать:*

Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов АФК. Упражнения с тренажерами, обеспечивающими горизонтальные и вертикальные ускорения и вращательные движения тела занимающихся. Фридайвинг, скейтбординг, скейтинг, маунтинбайк, аквабайк, рафтинг, вейнбординг.

***Самостоятельная работа/формы контроля:***

Составление таблицы основных факторов, приводящих к несчастным случаям в спорте/проверка таблицы.

**Тема 3.6. Креативные телесно-ориентированные практики АФК.**

Студент должен

*иметь представление:*

Особенности занятий по структурированному танцу.

*знать:*

Основные средства и отличительные черты методики креативных телесно-ориентированных практик АФК. Психогимнастика Чистяковой М.И. Психогимнастика Г. Бардиер, И. Ромазан и Т. Чередниковой. Особенности танцевальной терапии.

***Самостоятельная работа/формы контроля:***

подготовка сообщений: Особенности занятий по структурированному танцу. Методика «спонтанных выразительных движений». Занятия с использованием свободного движения с заданным ритмом/проверка сообщений.



## СПИСОК ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Назовите основные виды адаптивной физической культуры?
2. В чем заключаются педагогические функции АФК?
3. В чем отличие адаптивной физической культуры от медицинской реабилитации?
4. В чем заключаются социальные функции?
5. Что такое адаптивное физическое воспитание?
6. В структуру координационных способностей входят составляющие, какие?
7. Перечислите отличительные признаки адаптивного спорта?
8. На что направлено содержание адаптивной физической рекреации?
9. Раскройте понятие адаптивной физической реабилитации?
10. Каковы причины недостаточного развития адаптивной физической культуры в нашей стране?
11. Адаптация и компенсация в теории физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
12. В чем сущность и содержание адаптивной физической культуры?
13. Что лежит в основе функций адаптивной физической культуры?
14. В чем сущность социализации инвалидов, обучающихся в государственных учебных заведениях?
15. Что такое интегративная функция АФК?
16. Что означает принцип адекватности педагогических воздействий в адаптивной физической культуре?
17. Раскройте понятия «социальная интеграция» и «педагогическая интеграция»?
18. Что означает принцип систематичности в адаптивном физическом воспитании?
19. В чем заключается зрелищная и эстетическая функция в адаптивной физической культуре?
20. Что означает понятие «гуманизм», в чем проявляется гуманное отношение к личности инвалида?

## Примерное содержание тестовых заданий.

### Вариант 1.

Выберите один правильный ответ.

1. Какому из понятий соответствует данное определение: «специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования всех свойств индивида с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов»?
  - А) культура
  - Б) физическая культура
  - В) деятельность
  - Г) потребность
2. Какому из понятий соответствует данное определение: «комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов»?
  - А) физическая культура
  - Б) адаптивная физическая культура
  - В) реабилитация
  - Г) социальная интеграция
3. Что входит в понятие «реабилитация инвалидов»?
  - А) деятельность в области социальной политики, направленная на повышение уровня социальной дееспособности инвалидов в сфере труда
  - Б) деятельность в области социальной политики, направленная на повышение уровня социальной дееспособности инвалидов в сфере быта
  - В) деятельность в области социальной политики, направленная на повышение уровня социальной дееспособности инвалидов в сфере культуры
  - Г) все вышеперечисленное
4. Адаптивная физическая культура интегрирует в себе три крупных области знания, а именно:
  - А) физику, медицину и педагогику
  - Б) физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику
  - В) химию, физику и социологию
  - Г) экономику, физическую культуру и педагогику
5. Что не относится к видам АФК?
  - А) адаптивное физическое воспитание
  - Б) коррекционная педагогика
  - В) адаптивный спорт
  - Г) адаптивная двигательная рекреация

6. К коррекционно-развивающим задачам АФК не относится:

- А) коррекция техники ходьбы, бега, прыжков, мелкой моторики и т.д.
- Б) коррекция и развитие координационных способностей
- В) коррекция и развитие физической подготовленности
- Г) воспитание нравственных и волевых качеств

7. Средствами АФК являются:

- А) физические упражнения
- Б) медикаменты
- В) массаж
- Г) гипноз

8. К естественно-средовым факторам АФК относят:

- А) использование воды
- Б) воздушные ванны
- В) солнечные ванны
- Г) все вышеперечисленное

9. Метод – это...:

- А) нужда в чем-то, жизненная или бытовая необходимость
- Б) процесс освоения мира
- В) способ достижения цели
- Г) восстановление утраченных способностей

10. Какой метод не применяют для развития гибкости?

- А) динамические активные упражнения
- Б) метод максимальных усилий
- В) динамические пассивные упражнения
- Г) статические упражнения

11. Какова численность группы при индивидуально-групповых занятиях?

- А) от 2-3 до 6-8 человек
- Б) 1 человек
- В) 10-15 человек
- Г) больше 15 человек

12. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание?

- А) уроки физической культуры
- Б) уроки ритмики и физкультминутки
- В) все вышеперечисленное
- Г) ничего из вышеперечисленного

13. В каком году и где состоялись первые Паралимпийские игры?

- А) 1960 г. в Риме
- Б) 1940 г. в Хельсинки

- В) 1964 г. в Токио
- Г) 1975 г. в Нью-Йорке

14. При каком заболевании можно заниматься АФК?

- А) хронический гастрит вне обострения
- Б) гнойные процессы в тканях
- В) близорукость высокой степени
- Г) шизофрения

15. После перенесенной нейроинфекции в стадии ремиссии занятия АФК следует начинать через:

- А) 2 недели
- Б) 1 месяц
- В) 6 месяцев
- Г) 1 год

16. Тест с физической нагрузкой должен быть прекращен при возникновении следующих явлений:

- А) обильного пота
- Б) приступа стенокардии
- В) повышения сист. АД на 5 мм рт.ст.
- Г) слабо выраженной одышки

17. Что из вышперечисленного не является противопоказанием к проведению велоэргометрического теста?

- А) инфаркт миокарда (1 неделя от начала болезни)
- Б) пневмония (2 недели от начала болезни)
- В) хронический холецистит вне обострения
- Г) приступ бронхиальной астмы

18. Для первой медицинской группы инвалидов (хорошо физически развитых, без болезней внутренних органов, с высокой работоспособностью) рекомендованы:

- А) тренировки и участие в соревнованиях в полном объеме
- Б) занятия в группе общей физической подготовки, секциях
- В) занятия ЛФК
- Г) противопоказаны занятия ЛФК

19. Какому типу реакции восстановления ССС после физической нагрузки соответствует период восстановления пульса и АД равный 2-3 мин?

- А) очень хорошему
- Б) хорошему
- В) удовлетворительному
- Г) неудовлетворительному

20. К какому типу реакции ССС при проведении функциональной пробы относится учащение пульса на 90-120 %, повышение сист. АД на 30-40% и снижение диаст. АД на 20 %, возвращение пульса к исходным данным через 4-5 мин после окончания нагрузки?

- А) нормотоническая реакция
- Б) гипертоническая реакция
- В) гипотоническая реакция
- Г) дистоническая реакция

## Вариант 2.

Выберите один правильный ответ.

7. 1. Какому из понятий соответствует данное определение: «специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования всех свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов»?

- А) адаптивная физическая культура
- Б) физическая культура
- В) культура
- Г) реабилитация

2. Какому из понятий соответствует данное определение: «процесс взаимного сближения инвалидов и общества нормально развивающихся людей»?

- А) физическая культура
- Б) адаптивная физическая культура
- В) реабилитация
- Г) социальная интеграция

3. Что является целью АФК?

- А) удовлетворение потребности человека в общении
- Б) удовлетворение потребности человека в гармоничном развитии
- В) максимально возможное развитие жизнеспособности инвалида за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой или оставшихся в процессе жизни его телесно-двигательных характеристик и духовных сил
- Г) удовлетворение потребности человека в движении

4. Адаптивная физическая культура интегрирует в себе следующие учебные и научные дисциплины:

- А) биохимию, информатику и историю

- Б) теорию и методику физического воспитания, психологию болезни и инвалидности, физиологию
- В) механику, информатику и биохимию
- Г) политологию, лингвистику, философию

1. Что из нижеперечисленного относится к видам АФК?:

- А) теория и методика физической культуры
- Б) психогигиена
- В) специальная педагогика
- Г) адаптивная физическая реабилитация

2. К общим задачам АФК не относится:

- А) укрепление здоровья
- Б) коррекция основного дефекта
- В) обучение основам техники движений
- Г) воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями

7. Средствами АФК являются:

- А) физические упражнения
- Б) природные факторы
- В) гигиенические факторы
- Г) все вышеперечисленное

8. К гигиеническим факторам АФК не относят:

- А) правила и нормы труда и отдыха
- Б) рациональное питание
- В) иглорефлексотерапию
- Г) нормы в отношении спортивного инвентаря, одежды и обуви

9. Какие методы являются наиболее типичными для АФК?

- А) метод обучения двигательным действиям
- Б) метод развития физических качеств
- В) метод воспитания личности
- Г) все вышеперечисленное

10. Для развития мышечной силы не применяют следующий метод:

- А) игровой метод
- Б) метод максимальных усилий
- В) метод повторных усилий
- Г) метод динамических усилий

11. Какова численность группы при малогрупповых занятиях?

- А) от 8 до 12 человек
- Б) 1-2 человека
- В) от 2 до 8 человек

Г) 15 человек и больше

12. В каких формах осуществляется адаптивный спорт?

- А) тренировочные занятия
- Б) соревнования
- В) все вышеперечисленное верно
- Г) ничего из вышеперечисленного не верно

13. В каком году наша страна вступила в международное паралимпийское движение?

- А) 1947 г.
- Б) 1995 г.
- В) 1999 г.
- Г) 2002 г.

14. Что из вышеперечисленного не является противопоказанием к занятиям АФК?

- А) лихорадочные состояния
- Б) хронический бронхит в стадии ремиссии
- В) угроза кровотечения при язвенной болезни желудка и кавернозном туберкулезе
- Г) злокачественные новообразования

15. После легких и средней тяжести травм спинного мозга регулярные занятия АФК следует начинать через:

- А) 1 неделю
- Б) 1 месяц
- В) 3 месяца
- Г) 1 год

16. При возникновении следующего явления тест с физической нагрузкой должен быть прекращен:

- А) повышение диаст. АД на 5 мм рт.ст.
- Б) потливость спины, груди, ладоней
- В) покраснение лица
- Г) головокружение и тошнота

17. При каком заболевании можно проводить велоэргометрический тест?

- А) выраженная близорукость с изменениями на глазном дне
- Б) инфаркт миокарда (6 месяцев с начала болезни)
- В) пороки сердца в стадии декомпенсации
- Г) тяжелые нарушения сердечного ритма

18. Для третьей медицинской группы инвалидов (с хроническими заболеваниями с частыми обострениями и выраженными нарушениями функций внутренних органов, с низкой работоспособностью) рекомендованы:

- А) тренировки и участие в соревнованиях в полном объеме
- Б) занятия в группе общей физической подготовки, секциях
- В) занятия ЛФК
- Г) противопоказаны занятия ЛФК

19. Какому типу реакции восстановления ССС после физической нагрузки соответствует период восстановления пульса и АД равный 8 мин и больше?

- А) очень хорошему
- Б) хорошему
- В) удовлетворительному
- Г) неудовлетворительному

20. К какому типу реакции ССС при проведении функциональной пробы относится резкое учащение пульса (более 120 % от исходного), значительное повышение сист. АД (до 200 -220 мм рт. ст.)?

- А) нормотоническая реакция
- Б) гипертоническая реакция
- В) гипотоническая реакция
- Г) дистоническая реакция

#### 5. Эталоны ответов.

1 вариант	2 вариант
1 – Б	1 – А
2 – В	2 – Г
3 – Г	3 – В
4 – Б	4 – Б
5 – Б	5 – Г
6 – Г	6 – Б
7 – А	7 – Г
8 – Г	8 – В
9 – В	9 – Г
10 – Б	10 – А
11 – А	11 – А
12 – В	12 – Г
13 – А	13 – Б
14 – А	14 – Б
15 – Г	15 – Г
16 – Б	16 – Г
17 – В	17 – Б
18 – А	18 – В
19 – А	19 – Г
20 – А	20 – Б



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники:

1. С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия. – Мн.: Лазурак, 2002. – 312с.
2. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. Под ред. Л.П.Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 128с., ил.
3. Вилькин Я.Р., Калевец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 173с.
4. Десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности учащихся: Инструктивно-методические материалы / науч. ред., сост. О.Е.Лисейчиков. – Мн.: НИО, 2002. – 400 с.
5. Закон Республики Беларусь "О физической культуре и спорте". - Мн.: 1993. - 24с.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - М., Советский спорт, 2000. - 240с.
7. Конвенция о правах ребенка// Советская педагогика. – 1991. – №10.
8. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов. (Разработчики: Кряж В.Н., Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А. и др.). - Мн.: Минобразования РБ, 1991. - 52с.
9. Краевский, В.В. Общие основы педагогики: учеб. для пед. вузов / В.В.Краевский. – М.: Академия, 2003. – 256 с.
10. Лихачев, Б.Т. Педагогика. – М.: Прометей, 1996. – 568 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт. 1991. - 543с, ил.
12. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ.культуры /Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352с., ил.

13. Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран Сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. -М: Физкультура и спорт, 1984. - 248с., ил.
14. Педагогика: учеб. пособие для пед. учеб. заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Ищенко, Е.Н.Шиянов. – 4-е изд. – М.: Школа-пресса, 2004. – 512 с.
15. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена, - К.: Рад. шк., 1988. - 288с.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997. - 593с.
17. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
18. Теоретические основы процесса обучения в советской школе / под ред. В.В.Краевского, И.Я.Лернера; АПН СССР, НИИ общ. педагогики. – М.: Педагогика, 1989. – 316 с.
19. Теория спорта: Учебник для институтов физической культуры (Под редакцией В.Н.Платонова.). - Киев: Виша школа. 1987. - 424с.
20. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
21. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. - Мн.: Тесей, 2003 - 528с.
22. Харламов, И.Ф. Педагогика: учебное пособие. – 4-е изд, перераб. и доп. – М.: Гардарики, 2003. – 519 с.
23. Чередов, И.М. Формы учебной работы в средней школе: кн. Для учителя / И.М Чередов. – М.: Просвещение, 1988. – 157 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Ашмарин Б А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоровья, 1987. - 224с.

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 193с.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144с.
5. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208с., ил.
6. Вайнбаум Д. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331с.
9. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 187с.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
11. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 126с.
12. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Методическое пособие.- Мн.: Полымя, 1988. - 95с.
13. В.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 204с.
14. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов АА. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 386с.
15. Здоровье, Популярная энциклопедия /Белорус. Сов. энциклопедия; Редкол. Е.Я Безносиков, А А Гужаловский, И.С. Гулько и др. - Мн.: БелСЭ. 1990. - 670с.

- 16.Ивинский В.И. Фурманов АГ., Вилькин Р.Р. Комплексный физкультурно-оздоровительный центр на предприятии. - Мн.: Полымя, 1987. - 20с.
- 17.Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 кл. общеобразовательной школы /Гужаловский АА., Кряж В.Н. - Мн.: Минобразования РБ, 1992 - 82с.
- 18.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод с англ. 2 изд.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 223с.
- 19.Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учеб. пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140с.
- 20.Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.- 159с.
- 21.Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие /Под ред. - В.А. Маслякова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240с.
- 22.Минаев Б.Н., Шиян Б.М Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. специальных высших учебных заведений. - М.: Просвещение, 1989. - 111с.
- 23.Петровский В.С. Физическая культура и спорт в местах отдыха. - К.: Здоровья, 1996. - 124с.
- 24.Понамарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 248с.
- 25.Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и пед. уч-щ по спец. 2115 "Нач. воен. подготовка и физ. воспитание" и 1910 "Физ. культура" /Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н.Минаев и др.: Под ред. Б.М. Шияна. - М.: Просвещение, 1988. - 224с., ил.
- 26.Теория и организация адаптивной физической культуры /Под ред. профессора СП. Евсеева. Т. 1 - М., Советский спорт. - 2002 - 447с.
- 27.Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по спец 03.03 "Физическая культура" /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.;

Под

ред.

Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 227с., ил.

28. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие /Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. - Мн.: Вышэйшая школа, 1988. - 256с.
29. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства. Под общей редакцией Е.Я. Безносикова. - Мн.: Полымя, 1988. - 75с.
30. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224с.
31. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физ. культура трудящихся. - Мн.: Полымя, 1988. - 223с.
32. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы. Для школ с белорус и рус. яз. обучения /Е.Н.Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.: Под ред. Е.Н.Ворсина. - М: ПК ИП "Асар", 1995. - 176с.
33. Чепиков, В.Т. Педагогика. Краткий учебный курс / В.Т.Чепиков. – М.: Новое знание, 2003. – 173 с.
34. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание: Учебное пособие. - Киев: Наукова думка, - 2000. - 358с.
35. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. - М.: Советский спорт, - 2001 - 152с.
36. Шапкова Л.В. Функции адаптивной физической культуры. Учебное пособие/ СПб: 1998. - 82с.

## **СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

1. Учебники и учебные пособия.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный проектор.
4. Экран.
5. Презентации.
6. Дидактические средства обучения.