

Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет

Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин,
В.И. Павлова

**ПРАКТИКУМ ПО АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

Учебно-методическое пособие
для самостоятельной работы студентов высшей школы
физической культуры и спорта ЮУрГГПУ

Челябинск
2021

УДК 796.06(076)(021)

ББК 75.09я73

К 18

Рецензенты:

докт. биол. наук, профессор Д. А. Дятлов;

докт. биол. наук, доцент Н. А. Белоусова

Камскова Юлиана Германовна

К 16

Практикум по адаптивной физической культуре : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 70 с.

ISBN 978-5-907408-61-6

Учебно-методическое пособие написано с целью создания у студентов высшей школы физической культуры и спорта, изучающих предмет «Адаптивная физическая культура», представлений алгоритма знаний по видам адаптивной физической культуры.

В пособии представлены основные разделы, выносимые на самостоятельную работу, а также даны примеры фонда оценочных средств, выносимые на промежуточную аттестацию.

Учебно-методическое пособие будут полезны при подготовке выпускника к работе тренером и самостоятельному осуществлению учебно-тренировочного процесса, методической, спортивно-массовой работы в детских, спортивных школах. Данное пособие поможет расширить представление об адаптивной физической культуре. Пособие предназначено для студентов всех специальностей, тренеров и преподавателей физической культуры.

УДК 796.06(076)(021)

ББК 75.09я73

ISBN 978-5-907408-61-6

© Камскова Ю .Г., Сарайкин Д. А., Павлова В. И, 2021

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2021

Содержание

Пояснительная записка	4
.....
1 Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура»	9
.....
1.1 Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине.....	14
1.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	16
.....
2 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	28
.....
3 Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Адаптивная физическая культура».....	42
.....
4 Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.....	44
.....
5 Основные компоненты (виды) адаптивной культуры...56
.....
Список используемой литературы	66
.....

Пояснительная записка

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателя.

Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов регулируется типовым положением об образовательном учреждении высшего образования (высшем учебном заведении) Российской Федерации, федеральными государственными образовательными стандартами, уставом ЮУрГГПУ, положением о высшей школе физической культуры и спорта ЮУрГГПУ, положением о кафедре БЖ и МБД ЮУрГГПУ.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов (далее самостоятельная работа студентов) – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, физическая культура опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Объем самостоятельной работы студентов определяется государственным образовательным стандартом. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать уровень самостоятельности студентов и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- мотив к получению знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регуляторного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь.

Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов. Они могут быть тесно связаны с теоретическими курсами и иметь учебный характер или учебно-исследовательский характер. Форму самостоятельной работы студентов определяет кафедра БЖ и МБД при разработке рабочих программ учебных дисциплин.

Организация самостоятельной работы студентов

1. Общие положения

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение. Вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качества студентов и условий учебной деятельности.

1.1. Организационные мероприятия, обеспечивающие нормальное функционирование самостоятельной работы студента, должны основываться на следующих предпосылках:

- самостоятельная работа должна быть конкретной по всей предметной направленности;
- самостоятельная работа должна сопровождаться эффективным, непрерывным контролем и оценкой ее результатов.

1.2. Предметно и содержательно самостоятельная работа студентов определяется образовательным стандартом, рабочими программами учебных дисциплин, содержанием учебников, учебных пособий и методических руководств.

1.3. Контроль самостоятельной работы и оценки ее результатов организуется как единство двух форм:

- самоконтроль и самооценка студента;
- контроль и оценка со стороны преподавателей, государственных экзаменационных и аттестационных комиссий, государственных инспекций и др.

1.4. Способы самостоятельной работы студентов данной специальности установлены рабочими программами каждой из учебных дисциплин, входящих в соответствующую профессиональную образовательную программу.

1.5. Мероприятия, создающие предпосылки и условия для реализации самостоятельной работы, должны предусматривать обеспечение каждого студента:

- информационными ресурсами (справочники, учебные пособия, банки индивидуальных заданий, обучающие программы, пакеты прикладных программ и т.д.);
- методическими материалами (тесты);
- материальными ресурсами (ПЭВМ, измерительное и технологическое оборудование и др.);
- временными ресурсами;

- консультациями (преподаватели);
- возможность публичного обсуждения теоретических или практических результатов, полученных студентом самостоятельно (конференции, олимпиады, конкурсы).

1.6. Самостоятельная работа студентов организуется на кафедре БЖ и МБД ЮУрГГПУ.

2. Контролируемая самостоятельная работа

2.1. В рамках учебного процесса взаимосвязаны три вида учебной нагрузки, которые и входят в понятие общей трудоемкости изучения дисциплины:

- аудиторная работа в виде традиционных форм: лекции, семинары, практические занятия и т.п.;
- самостоятельная работа студентов;
- контактные часы, в рамках которых преподаватель, с одной стороны, оказывает индивидуальные консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий, а с другой стороны, осуществляет контроль и оценивает результаты этих индивидуальных заданий.

2.2. Условно самостоятельную работу студентов можно разделить на обязательную и контролируемую. Самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и качественном уровне сделанных докладов, выполненных контрольных работ, тестовых заданий, рефератов и др. форм текущего контроля.

2.3. Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. Подведение итогов и оценки результатов самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем, и учитываются при итоговой аттестации по курсу.

Формы контроля:

- устный доклад,
- доклад,
- реферат,
- самостоятельное исследование,
- коллоквиум,
- тест,
- контрольная работа.

Помимо сказанного, в раздел самостоятельная работа включаются вопросы для самоконтроля и рекомендуемая литература.

Самостоятельная работа студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрения в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и лабораторных работ студентов, поскольку именно эти виды учебной работы, студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсовых и дипломных работ, которая должна повышать роль студентов в подборе материала, поиске путей решения задач. Далее предлагается регламент самостоятельной работы по дисциплине адаптивная физическая культура.

1 Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура»

В практикуме большое внимание уделено обоснованию опорных концепций методологии адаптивной физической культуры, ее медико-биологическим и социально-психо-логическим аспектам и, в частности, гуманистической психологии.

Дается характеристика функций, принципов и содержания адаптивной физической культуры, что позволит будущим преподавателям физической культуры, тренерам профессионально выстраивать учебно-тренировочный процесс и занятия физическими упражнениями с лицами, занимающимися спортом и физической культурой, имеющими определенные ограничения в состоянии здоровья для достижения высоких спортивных результатов без срыва адаптивных механизмов организма.

В системе подготовки бакалавров по физической культуре адаптивная физическая культура является одной из дисциплин медико-биологического цикла, обеспечивающая студентов знанием особенностей работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, в том числе и с инвалидами для оптимизации их состояния и формирования всесторонней готовности к жизни с привлечением всех возможных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компетенций, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом.

Учебная программа курса адаптивная физическая культура соответствует ФГОС ВО и предусматривает ряд тем на самостоятельное изучение, среди которых:

- основные понятия и термины адаптивной физической культуры;
- основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры;
- адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования;
- методические аспекты адаптивной физической культуры обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре;
- развитие физических способностей в адаптивной физической культуре;
- адаптивный спорт. Отличительные черты адаптивного спорта;
- отличительные черты средств и методик некоторых видов адаптивной двигательной рекреации;
- организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом;
- организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения;
- виды адаптивного спорта с традиционной моделью соревновательной деятельности;
- основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

Структура учебного курса адаптивной физической культуры включает несколько разделов, состоящих из ряда тем. Программа курса адаптивной физической культуры помимо теоретического материала подразумевает освоение студентами практических навыков и умений. Как указано выше, особая роль при изучении курса адаптивной физической культуры от-

водится самостоятельной работе студентов, которая предполагает качественное усвоение учебного материала, что является логическим продолжением аудиторных занятий. Одними из форм организации самостоятельной работы студентов является подготовка к контрольной работе, тестированию, работа с методическими пособиями, учебниками, конспектирование, составление схем, таблиц. На самостоятельную работу студентов по адаптивной физической культуре отводится 32 часа, сроки отчёта о выполнении регламента самостоятельной работы установлены на кафедре (один раз в семестр).

Учебно-методическое пособие практикум по адаптивной физической культуре написан на основании компетенций, формируемых в ходе изучения лекционного материала и выполнении практических заданий.

Цель изучения дисциплины: формирование у студентов основ фундаментальных знаний и навыков организации адаптивной физической культуры.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомить студентов с проблемами адаптивной физической культуры, основанной на личностно-ориентированной концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Изучить основы теории и практики организации адаптивной физической культуры.

3. Формировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе в области адаптивной физической культуры.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в форме требований к знаниям, умениям, владениям способами деятельности и навыками их применения в практической деятельности (компетенциям):

№ п/п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5
1	ОПК–2 способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	3.1 Знать методику оценки функционального состояния организма, шкалу оценки функционального состояния организма, технику безопасности при организации адаптивной физической культуры	У.1 Уметь использовать результаты оценки функционального состояния с целью поддержания оптимального физического состояния лиц с отклонениями в здоровье	В.1 Владеть способами организации адаптивной физической культуры для поддержания оптимального физического состояния лиц с отклонениями в здоровье
2	ПК–9 способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся	3.2 Знать закономерности физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья 3.3 Знать способы организации занятий фи-	У.2 Уметь анализировать индивидуальные программы по адаптивной физической культуре, разрабатывать их на основе данных физической подготовлен-	В.2 Анализом и обобщением результатов работы, вносить предложения по её совершенствованию

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
		<p>зической культуры при различных нарушениях функций организма</p>	<p>ности лиц с отклонениями в состоянии здоровья У.3 Уметь комплектовать группы для занятий с учётом основного отклонения в состоянии здоровья и психофизиологического состояния занимающихся</p>	

1.1 Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость(в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
1	2	3	4	5
Итого по дисциплине	30	10	32	72
<i>Раздел 1. Адаптивная физическая культура. Основные понятия и характеристика</i>	14	6	16	36
Основные понятие и термины адаптивной физической культуры	2		4	6
Основные виды адаптивной физической культуры	4		2	6
Виды адаптивной физической культуры		2	2	4
Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре	4		2	6
Основные закономерности развития физических способностей в адаптивной физической культуре	4		2	6
Принципы развития физических способностей в адаптивной физической культуре		2	2	4

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
<i>Раздел 2. Теоретические основы адаптивной физической культуры</i>	16	4	16	36
Специальность «Адаптивная физическая культура»	4		4	8
Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, и адаптивной двигательной рекреации	4		2	6
Адаптивная двигательная рекреация		2	2	4
Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом	4		2	6
Организация адаптивной физической культуры		2	2	4
Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации	4		4	8
Итого по видам учебной работы	30	10	32	72
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого				72

**1.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)
с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Лекционные занятия

Наименование раздела дисциплины (модуля) Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1	2
<i>1. Раздел 1. Адаптивная физическая культура. Основные понятия и характеристика</i>	<i>14</i>
<i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-2 (З.1, У.1, В.1)	
1.1. Основные понятие и термины адаптивной физической культуры 1. Введение в курс адаптивной физической культуры. Терминология адаптивной физической культуры. 2. Система реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.2. Основные виды адаптивной физической культуры 1. Критерии выделения видов адаптивной физической культуры. 2. Адаптивной физическое воспитание (образование). 3. Адаптивный спорт. 4. Адаптивная двигательная рекреация. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4

Продолжение таблицы

1	2
<p>1.3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре</p> <p>1. Факторы, определяющие стратегию процесса обучения.</p> <p>2. Главное отличие двигательных действий, используемых в адаптивной физической культуре.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>1.4. Основные закономерности развития физических способностей в адаптивной физической культуре</p> <p>1. Основные закономерности движений.</p> <p>2. Зависимость физических способностей от двигательных режимов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4
<p>2. Раздел 2. Теоретические основы адаптивной физической культуры</p>	16
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-9 (З.2, З.3, У.2, У.3, В.2)</p>	
<p>2.1. Специальность «Адаптивная физическая культура»</p> <p>1. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования.</p> <p>2. Адаптивная физическая культура в системе среднего профессионального образования.</p> <p>3. Повышение квалификации и переподготовка кадров по адаптивной физической культуре.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	4

Продолжение таблицы

1	2
<p>2.2. Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, и адаптивной двигательной рекреации</p> <p>1. Цели и задачи адаптивного спорта.</p> <p>2. Функции и принципы адаптивного спорта.</p> <p>3. Основные направления адаптивного спорта.</p> <p>4. Средства и формы адаптивной двигательной рекреации, культивируемые в мире.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>4</p>
<p>2.3. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом</p> <p>1. Государственные и общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов.</p> <p>2. Государственные и общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов. Их обучение, воспитание, трудоустройство и жизнеобеспечение.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>4</p>
<p>2.4. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации</p> <p>1. Тренажеры.</p> <p>2. Технические средства.</p> <p>3. Спортивные сооружения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>4</p>

Практические занятия

Наименование раздела дисциплины (модуля) Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<i>1. Раздел 1. Адаптивная физическая культура. Основные понятия и характеристика</i>	6
<i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-2 (З.1, У.1, В.1)	
1.1. Виды адаптивной физической культуры 1. Адаптивная физическая реабилитация. 2. Экстремальные виды двигательной активности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре 1. Поэтапное формирование действий и понятий в адаптивной физической культуре. 2. Что такое двигательная ошибка? Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.3. Принципы развития физических способностей в адаптивной физической культуре 1. Этапность развития физических способностей. 2. Показатели развития физических способностей и перенос физических качеств. 3. Неравномерность и гетерохронность развития физических способностей. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

Продолжение таблицы

1	2
2. Раздел 2. Теоретические основы адаптивной физической культуры	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-9 (З.2, З.3, У.2, У.3, В.2)	
<p>2.1. Адаптивная двигательная рекреация</p> <p>1. Нетрадиционная модель соревнований специальной олимпиады.</p> <p>2. Основные групп лиц, занимающихся адаптивным спортом и адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>3. Параолимпийское движение.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.2. Организация адаптивной физической культуры</p> <p>Практика работы с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья в рамках адаптивной физической культуры.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2

Самостоятельная работа студентов

Наименование раздела дисциплины (модуля) Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<i>1. Раздел 1. Адаптивная физическая культура. Основные понятия и характеристика</i>	<i>16</i>
<i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-2 (З.1, У.1, В.1)	
1.1. Основные понятие и термины адаптивной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.2. Основные виды адаптивной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

Продолжение таблицы

1	2
<p>1.3. Виды адаптивной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>2</p>
<p>1.4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>4</p>
<p>1.5. Основные закономерности развития физических способностей в адаптивной физической культуре Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе.</p>	<p>2</p>

Продолжение таблицы

1	2
Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	
1.6. Принципы развития физических способностей в адаптивной физической культуре <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2. Раздел 2. Теоретические основы адаптивной физической культуры	16
<i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ПК-9 (З.2, З.3, У.2, У.3, В.2)	
2.1. Специальность «Адаптивная физическая культура» Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4

Продолжение таблицы

1	2
<p>2.2. Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, и адаптивной двигательной рекреации</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тестированию.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.3. Адаптивная двигательная рекреация</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тестированию.</p> <p>Оформление практической работы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.4. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p>	2

Продолжение таблицы

1	2
<p>Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	
<p>2.5. Организация адаптивной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>2</p>
<p>2.6. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>4</p>

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1	Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 616 с.	http://www.iprbookshop.ru/55593.html – ЭБС «IPRbooks»
2	Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2013. – 392 с.	http://www.iprbookshop.ru/40821.html – ЭБС «IPRbooks»
3	Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.К. Караулова, М.М. Расулов. – Электрон. текстовые данные. – М. : Московский городской педагогический университет, 2010. – 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/26642.html – ЭБС «IPRbooks»

Продолжение таблицы

1	2	3
Дополнительная литература		
4	Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2015. – 164 с.	http://www.iprbookshop.ru/40847.html . – ЭБС «IPRbook»
5	Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. – Электрон. Текстовые данные. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. – 112 с.	http://www.iprbookshop.ru/59660.html . – ЭБС «IPRbook»

2 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Раздел 1. Адаптивная физическая культура. Основные понятия и характеристика

Перечень примерных заданий для оценки знаний

Тематика примерных тем контрольной работы по разделу 1

1. Раскройте понятие «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».
2. Расскажите о структуре реабилитации инвалидов. Какие направления реабилитации выделяются в настоящее время?
3. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
4. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
5. На основании каких признаков структурирует В.М. Выдрин физической культуры?
6. Назовите основные виды адаптивные физической культуры.
7. Что такое адаптивное физическое (образование)?
8. Дайте определение двигательной ошибки.
9. В чем различие между двигательными действиями, используемые в физической культуре и производственными двигательными действиями?

10. Перечислите основные закономерности развития физических качеств в адаптивной физической культуре.

11. В чем особенности единства и взаимосвязи между двигательными умениями и физическими способностями?

12. Раскройте взаимосвязь между физическими способностями и двигательными режимами.

13. Проиллюстрируйте на примере закономерность переноса физических качеств.

Образец тестовых заданий по разделу I

1. Какие виды адаптивной физической культуры Вам известны?

- А) Адаптивный спорт;
- Б) Адаптивная двигательная рекреация;
- В) Физическое воспитание в специальных медицинских группах образовательных учреждений;
- Г) Художественно-музыкальные виды двигательной активности;
- Д) Не экстремальные виды двигательной деятельности.

2. Назовите важнейшие педагогические функции АФК:

- А) Учебно-познавательная;
- Б) Развивающая;
- В) Коррекционная;
- Г) Воспитательная;
- Д) Компенсаторная;
- Е) Рекреативно-оздоровительная;
- Ж) Оздоровительно-восстановительная;
- З) Лечебно-восстановительная;
- И) Профилактическая;
- К) Самореабилитационная.

3. Что означает принцип дифференциации и индивидуализации в работе с детьми-инвалидами?

А) Формирование групп из детей примерно одного возраста;

Б) Формирование групп из детей, ориентируясь на клинику основного дефекта;

В) Формирование групп из детей сходных по показателям соматического развития;

Г) Формирование групп из детей, имеющих качественные и количественные характеристики двигательной деятельности.

4. В чем состоит принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий специалиста АФК?

А) В возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций;

Б) В перестройке или усиленном использовании сохранных функций и формировании «обходных путей»;

В) В стимулировании компенсаторных процессов в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций и создании устойчивой и долговременной компенсации.

5. 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.

6. Дайте характеристику особенностей восприятия внешнего мира у слабовидящих детей. Перечислите все правильные варианты ответов:

А) Нарушена целостность восприятия;

Б) Доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие;

В) Доминирует осязательно-двигательное восприятие.

7. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей детей с нарушением слуха?

А) 7-8 лет;

Б) 8-10 лет;

В) 10-12 лет;

Г) 12-14 лет.

8. Назовите главное целевое назначение упражнения «прыжки в длину» у слабослышающих детей:

А) Тренировка скоростных качеств;

Б) Тренировка мышечной силы;

В) Тренировка выносливости;

Г) Дифференцирование пространственных и ритмических параметров;

Д) Развитие координации.

9. Назовите упражнения, направленные на коррекцию вестибулярной функции (все варианты):

А) Упражнения с изменением площади опоры;

Б) Упражнения с мячом;

В) Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами;

Г) Подскоки на батуте.

10. Какие коррекционные упражнения не показаны детям с умственной отсталостью?

А) Для коррекции ходьбы и бега;

- Б) Для коррекции прыжков;
- В) Для коррекции лазанья и перелезания;
- Г) Для коррекции расслабления;
- Д) Для коррекции осанки;
- Е) Для коррекции зрения;
- Ж) Для коррекции дыхания.

11. Какое из приведенных ниже утверждений верно:

А) При наличии сходящегося косоглазия полезны упражнения, предусматривающие броски мяча вверх, при расходящемся – вниз.

Б) При наличии сходящегося косоглазия полезны упражнения, предусматривающие броски мяча вниз, при расходящемся – вверх.

12. Найдите неправильные формулировки в инструкции для родителей по технике подъема и перемещения ребенка с тяжелым поражением ОДА.

А) Центр тяжести человека, помогающего больному ребенку, располагается в туловище, а опора приходится на ступни;

Б) Правильное положение ног является условием обеспечения безопасности и больного ребенка, и того, кто его поднимает;

В) Нужно стоять по возможности дальше от тела больного ребенка, чтобы иметь свободу действий и страховать себя и ребенка;

Г) Для того, чтобы максимально разгрузить спину, спина помогающего должна быть согнута, а туловище повернуто к больному ребенку;

Д) При подъеме больного ребенка ноги помогающего человека должны быть абсолютно прямыми – так чтоб вес распределялся равномерно по всей длине ног.

13. В каких случаях ребенок не может быть допущен на занятия АФК?

- А) Не прошел инструктаж по технике безопасности;
 - Б) Не прошел медицинский осмотр;
 - В) При наличии признаков ОРВИ;
 - Г) Не имеет направления врача-педиатра.
14. Какие нарушения регуляции мышечного тонуса встречаются у детей с ДЦП?
- А) Гипертонус;
 - Б) Гиперкинезы;
 - В) Атония;
 - Г) Дистония.
15. Каково целевое назначение PNF терапии?
- А) Укрепление силы мышц;
 - Б) Увеличение выносливости;
 - В) Улучшение координации движений;
 - Г) Улучшение функции внимания;
 - Д) Улучшение качества жизни;
 - Е) Повышение интеллекта.
16. Закономерности воспитания и обучения детей с нарушениями зрения изучает:
- А) Тифлопедагогика;
 - Б) Сурдопедагогика;
 - В) Логопедия;
 - Г) Олигофренопедагогика.
17. К нарушениям глазодвигательных функций относятся:
- А) Косоглазие;
 - Б) Нистагм;
 - В) Дальтонизм;
 - Г) Нарушение бинокулярного зрения.
18. На уроках физической культуры дети с нарушениями зрения чаще пользуются:
- А) Наглядно-действенным мышлением;
 - Б) Наглядно-образным мышлением;

- В) Словесно-логическим мышлением.
19. Лабиринтит относится к заболеваниям:
- А) Среднего уха;
 - Б) Внутреннего уха;
 - В) Наружного уха;
 - Г) Слухового нерва, проводящих путей и слуховых центров.
20. Для усиления воздействия на вестибулярную систему на занятиях используется:
- А) Резкая остановка при выполнении упражнений;
 - Б) Упражнения с закрытыми глазами;
 - В) Ходьба спиной вперед;
 - Г) Кружение в парах с резкой остановкой.

Раздел 2. Теоретические основы адаптивной физической культуры

Перечень примерных заданий для оценки знаний

Тематика примерных темы контрольной работы по разделу 2

1. Какие основные образовательные программы по адаптивной физической культуре представлены в системе высшего профессионального образования?
2. Назовите квалификацию выпускника по специальности «Адаптивная физическая культура».
3. Какие квалификации может получить выпускник, прошедший обучение по СПО в области адаптивной физической культуры?
4. Каковы возможности переподготовки и повышения квалификации в области адаптивной физической культуры?
5. Олимпийские и параолимпийские игры.
6. Специальное олимпийское движение.
7. Тенденции параолимпийского движения.
8. Охарактеризуйте основные черты организационно-управленческой структуры адаптивной физической культуры в зарубежных странах.
9. Какие органы исполнительной государственной власти управляют адаптивной физической культурой в нашей стране?

Образец тестовых заданий по разделу 2

1. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех детей с ОВЗ?

А) Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат;

Б) Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах;

В) Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности;

Г) Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.

2. Назовите основное положение теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

А) Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся;

Б) Создание 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.

3. Какие функции адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ всех возрастных категорий являются ведущими?

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.

4. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает:

А) Развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка;

Б) Формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни;

В) Освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации;

Г) Воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.

5. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?

А) Физкультурно-спортивный клуб инвалидов;

Б) Федерация по видам адаптивного спорта;

В) Всероссийское общество инвалидов;

Г) Параолимпийский комитет России.

6. Занятия, каким видом спорта противопоказаны детям с нарушениями зрения?

- А) Спортивная гимнастика, акробатика;
- Б) Бег;
- В) Прыжки в воду;
- Г) Плавание;
- Д) Тенебиль.

7. В чем проявляются нарушения двигательной сферы у детей с нарушениями слуха? Назовите все правильные варианты:

- А) В отставании от нормы показателей силы основных мышечных групп туловища и рук;
- Б) В трудностях сохранения статического и динамического равновесия;
- В) В недостаточно точной координации и неуверенности движений;
- Г) В замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности.

8. В чем состоят особенности обучения двигательным действиям детей с умственной отсталостью?

- А) Насыщенность занятия двигательными играми;
- Б) Чередование различных игр и заданий на одном занятии;
- В) Четкое и краткое формулирование заданий для детей;
- Г) Подтверждение устных заданий наглядными приемами.

9. Выберите из приведенного ниже перечня только средства АФК, используемые для развития локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом:

- А) Костюм «Адели»;
- Б) Адаптивная гимнастика;
- В) Массаж;

- Г) Физиотерапия;
- Д) Тренажеры БОС;
- Е) Механотерпия;
- Ж) Фитбол-гимнастика;
- З) Эрготерапия;
- И) Иглорефлексотерапия;
- К) Коррекционно-развивающие игры.

10. Назовите все тренажеры, используемые для проведения механотерапии:

- А) Тренажер «винтовое вращение»;
- Б) Тренажер «пронация-супинация»;
- В) Тренажер «спираль-вертикаль»;
- Г) Тренажер «лесенка для пальцев»;
- Д) Тренажер «стол для верхних конечностей».

11. Какие упражнения рекомендуется использовать для детей с логоневрозами на занятиях АФК?

- А) Дыхательные;
- Б) С использованием речёвок;
- В) Упражнения под хронометр;
- Г) Скоростно-силовые упражнения;
- Д) Упражнения на развитие внимания.

12. Какие функции преимущественно развиваются у ребенка при проведении занятий в костюме «Адели»?

- А) Правильный стереотип ходьбы;
- Б) Равновесие;
- В) Проприоцептивный контроль;
- Г) Мелкая моторика;
- Д) Антигравитационная.

13. Какие функции организма подлежат оценке при проведении диагностики на занятиях АФК?

- А) Речь;
- Б) Коммуникативная сфера;

- В) Эмоционально-волевая сфера;
- Г) Зрение;
- Д) Слух;
- Е) Опорно-двигательный аппарат;
- Ж) Интеллект.

14. Какая физическая нагрузка используется при проведении пробы Руффье?

- А) 30 приседаний за 45 секунд;
- Б) 30 приседаний за 50 секунд;
- В) 30 приседаний за 60 секунд.

15. Какое оборудование необходимо для проведения пробы Штанге?

- А) Секундомер;
- Б) Зажим для носа;
- В) Пневмотахометр;
- Г) Аппарат для исследования функции внешнего дыхания;
- Д) Градусник.

16. Какие функции страдают при расстройствах проприоцептивной чувствительности?

- А) Нарушается равновесие;
- Б) Снижается вибрационная чувствительность;
- В) Нарушается мышечно-суставное чувство;
- Г) Нарушается кожная чувствительность.

17. Каковы задачи адаптивного физического воспитания детей с ДЦП в возрасте от 3 до 5 лет?

- А) Стимуляция звуковой и речевой активности;
- Б) Развитие манипулятивной функции и двигательных навыков;
- В) Развитие речевого общения;
- Г) Развитие сенсорных функций;
- Д) Развитие психических процессов и речи.

18. Что из нижеперечисленного не входит в аптечку для оснащения спортивного зала, где проводятся занятия АФК?

- А) Носилки;
- Б) Настойка йода;
- В) Перекись водорода;
- Г) Бинт;
- Д) Пластырь.

19. Назовите показания для проведения гимнастики по Войта

- А) ДЦП;
- Б) Мышечная кривошея;
- В) Врождённые миопатии;
- Г) Синдром поперечного поражения спинного мозга;
- Д) Артрогрипоз;
- Е) Логоневроз.

20. Кому показано проведение Бобат-терапии ?

- А) Детям с церебральными патологиями;
- Б) Детям со спинальными патологиями;
- В) Детям с травматическими ампутациями;
- Г) Взрослым после инсультов.

3 Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

1. Предмет, цель, задачи АФК. Ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

2. Основные опорные концепции АФК.

3. Раскройте сущность понятий: целостность организма; структура и функции; реактивность организма; адаптация организма; компенсаторные реакции организма; движение – основа жизнедеятельности; взаимосвязь биологического и социального.

4. Основные компоненты (виды) АФК, критерии выделения видов.

5. Характеристика адаптивного физического воспитания: задачи, особенности, сущность.

6. Адаптивный спорт: сущность, цель, задачи, содержание.

7. Адаптивная двигательная рекреация: цель, задачи, содержание.

8. Характеристика адаптивной физической реабилитации, комплексная реабилитация инвалидов.

9. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры. Экстремальные виды двигательной активности. Цели, задачи, содержание видов.

10. Воспитание личности в процессе занятия АФК: умственное, нравственное, эстетическое, самостоятельности.

11. Функции АФК (педагогические и социальные).

12. Принципы АФК (социальные, общеметодические, специально методические).

13. Педагогические задачи АФК (общие, коррекционно-развивающие). Средства АФК, классификация средств.

14. Методы организации АФК.
15. Формы организации АФК.
16. Обучение двигательным действиям в АФК (теоретические концепции).
17. Развитие физических способностей в АФК, основные принципы.
18. Развитие силовых способностей в АФК.
19. Развитие выносливости в АФК.
20. Развитие скоростных способностей в АФК.
21. Развитие координационных способностей в АФК.
22. Причины появления инвалидов в спорте. Статус инвалида в обществе. Интеграция инвалида в обществе. Общая и спортивная классификация групп инвалидов.
23. Ориентация подростков-инвалидов на углубленные занятия спортом. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-инвалидов.
24. Управление тренировочным процессом инвалидов на основе оперативной информации о состоянии здоровья. Ориентация инвалидов в выборе спортивной специализации.
25. Средства восстановления. Технические средства и тренажеры.
26. Совершенствование организации и методики проведения соревнований спортсменов-инвалидов.
27. Особенности совершенствования психической, интеллектуальной и тактической подготовки спортсмена-инвалида.
28. История и организация физкультурного движения среди инвалидов в России и за рубежом.
29. Достижения Российских спортсменов-инвалидов на международных соревнованиях.
30. Адаптивная физическая культура как новое направление в ценностных ориентациях человека в обществе.

4 Основные понятия и термины адаптивной физической культуры

Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Перечисленные понятия являются очень сложными, многогранными и имеют большое количество различных определений и толкований. Так, Л. П. Матвеев (1983, 1984) подчеркивает, что при толковании общего понятия "культура" его обычно противопоставляют понятию «природа». Природа также включает в себя все, что существует по естественным законам, не зависящим от человека и не являющимся результатом его деятельности (все неживое и живое в мире, не преобразованное человеком). Под феноменом культуры понимаются продукты, результаты и средства преобразующей деятельности человека (общества), то есть деятельность, направленная на преобразование природы для удовлетворения потребностей человека.

Б. М. Выдрин (1999) выделяет следующие определения культуры, наиболее близкие к теории физической культуры:

- культура – это творение человека, то, что не создано в этой форме природой;
- культура – это мера и способ развития человека;
- культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества;
- культура – это процесс и результат накопления, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Каждое из этих определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура».

Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями. Деятельность-это различные виды и способы процесса освоения мира, преобразования его, изменения его в соответствии с потребностями человека и общества. При этом человек, осваивая окружающий его мир, каждый раз наполняет его смыслом, придает ему новое, ценностно-смысловое измерение, каждый раз как бы заново порождает его и тем самым порождает самого себя, оказывается в этом очеловеченном мире (И. М. Быховская, 1993).

Потребность – это потребность в чем-то, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, мотивирующие причины социальной активности людей. Обычно существует два класса потребностей – естественные и социальные. К первым относятся потребность в пище, воде, воздухе, движении, размножении и защите потомства. Они присущи как животным, так и людям. Социальные потребности можно разделить на потребности индивидов и общества.

Одной из важнейших потребностей общества является потребность в создании здоровой, активной и мобильной нации, во всесторонне и гармонично развитых людях и в создании объективных условий для свободного и неограниченного развития их сил, способностей и дарований (В. М. Выдрин, 1999).

Среди потребностей личности, например, с позиций гуманистической психологии (А. Х. Маслоу, 1987), следует выделить потребности в безопасности и защищенности, потребности в принадлежности и любви, потребности в уважении, потребности в самоактуализации или личностном развитии.

В процессе развития культуры важнейшими ее составляющими являются также такие виды (формы, методы) деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого человека, на преобразование его собственной природы.

Физическая культура-одна из таких составляющих культуры. Среди всех культурных ценностей наиболее важным является человек как творец всех других ценностей; только человек, овладевая природой, превращает в ценность то, что раньше не было ценностью.

Исторически физическая культура формировалась прежде всего под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего и взрослого поколений к труду и военному делу-это важнейшие условия существования человека.

Физическая культура является органической частью (отраслью) культуры общества и самого человека; основой ее специфического содержания является рациональное использование человеком двигательной активности как фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. Она включает в себя: целенаправленно разрабатываемые формы данного вида деятельности, ее результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле-всю совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий для направленного развития физических способностей подрастающего и старшего поколений. В подлинно гуманном обществе физическая культура является одним из наиболее эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования. Более краткие определения этого понятия даны В. М. Выдриным (1995, 1999) и Б. А. Ашмаринным (1999).

Физическая культура – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально значимые результаты по формированию физической готовности людей к жизни; с одной стороны, это специфический процесс, а с другой-

результат деятельности человека, а также средство и метод физического совершенствования (В. М. Выдрин).

Физическая культура – как часть культуры общества представляет собой деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического развития человека (Б. А. Ашмариним).

Проанализировав проблемы телесности в социокультурном измерении, И. М. Быховская (1993) дает следующее определение физической (телесной) культуры.

Физическая культура-это область культуры, регулирующая деятельность человека (ее направленность, методы, результаты) на основе ценностей морали, связанных с формированием, сохранением и использованием телесных и двигательных качеств человека, основанных на идеях норм и идеалов их функциональности, общительности, выразительности и красоты. Соглашаясь с этими авторами в том, что для физической культуры приоритетными являются: телесно – двигательные характеристики и физическая активность (физические упражнения) является главным инструментом, средством, методом «приручения» организма человека, необходимо, особенно в контексте адаптивной физической культуры, более четко ориентироваться на комплексное воздействие физических упражнений на человека, его интеллектуальные, эмоционально-волевые, эстетические и другие свойства и качества.

В связи с этим предлагается следующее определение физической культуры. **Физическая культура** – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по формированию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат деятельности человека, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств личности (физических,

интеллектуальных, эмоционально - волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно- средовых и гигиенических факторов.

В отличие от физической культуры, объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды. Все это требует существенной, а иногда и принципиальной трансформации (адаптации, коррекции или, иначе говоря, адаптации) задач, принципов, средств, методов и других базовых дисциплин применительно к столь необычной категории студентов физической культуры. Отсюда и название – «адаптивная физическая культура».

Таким образом, адаптивная физическая культура-это вид (направление) физической культуры человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по формированию всесторонней готовности человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат деятельности человека, а также средства и способы совершенствования и мониторинга всех аспектов и свойств личности с ОТС. он находится в состоянии здоровья (физического, интеллектуального, эмоционально-волевого, эстетического, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Именно в адаптивной физической культуре отчетливо выявляется нецелесообразность сосредоточения деятельности как специалиста, так и человека, занимающегося только или преимущественно физическими (телесными) компонентами личности человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том

числе инвалида. Здесь на первое место выходят проблемы привлечения всех возможных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компенсаций, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, или, другими словами, проблемы комплексной реабилитации и интеграции студента в общество.

Термин **«реабилитация»** происходит от латинского **«ability»** – способность, **«rehabilitatio»** – восстановление способности.

В Энциклопедическом словаре медицинских терминов (1984) он определяется как «комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и работоспособности больных и инвалидов». Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последнее десятилетие, характеризуются повышенным вниманием к проблемам реабилитации инвалидов, осознанием реабилитации инвалидов в России как важной государственной задачи.

Формирование современной нормативно-правовой и институциональной практической базы реабилитации (принятие федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г., утверждение «Положения об учреждении Государственной службы медико-социальной экспертизы» в 1996 г. и др.) сочеталось с разработкой ее концептуальных основ (В. З. Кантор, 2000 г.).

В настоящее время целью реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья принято считать социальную интеграцию, которая понимается, во-первых, в статическом плане, как определенное состояние достигнутого

и закрепленного положения инвалида в обществе, и, во-вторых, по отношению к отдельному инвалиду (т. е. только в индивидуальной плоскости)

Однако, как справедливо отмечает В. З. Кантор (2000), категория «социальная интеграция» является одной из фундаментальных категорий социологии и относится «процесс установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления». Таким образом, процессуальной по своей природе, социальная интеграция инвалидов не может быть целью (и тем более результатом) их реабилитации.

Социальная интеграция-это двусторонний процесс взаимного сближения, встречного движения двух социальных субъектов, в нашем случае – инвалидов и инвалидов, стремящихся включить в общество нормально развивающихся людей, и самих этих людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения.

Поэтому В. З. Кантор (2000) предлагает использовать понятие «образ жизни» в качестве цели социальной реабилитации. Являясь одним из ключевых понятий социологии, она обозначает актуальные, сложившиеся и типичные формы индивидуальной и групповой жизнедеятельности людей, характеризующие особенности их поведения, общения и практики (В. Н. Иванов, 1989).

Таким образом, целью реабилитации инвалидов является обеспечение их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей. Как субъект социальной интеграции инвалиды и инвалиды по состоянию здоровья предстают в трех социально-уровневых измерениях (В. З. Кантор, 2000). на б)

Первое из них характеризует индивидуально-личностный уровень. Например, студент-инвалид, обучающийся в университете.

Второе представляет собой второй уровень малой социальной группы. Например, команда спортсменов-инвалидов, участвующих в соревнованиях различного ранга.

Третье измерение представлено инвалидами на уровне большой социальной группы (групповой общности). Именно так представлены инвалиды в нашей стране, объединенные в соответствующие общественные организации (Всероссийское общество слепых, Всероссийское общество глухих, Всероссийское общество инвалидов и др.), В их взаимодействии с различными социальными институтами, государственными и законодательными структурами и др.

Система реабилитации

В специальной литературе встречаются упоминания о социальной, медицинской, трудовой, профессиональной, культурной, бытовой, семейной, эстетической, технической, начальной, полной, комплексной, комплексной и других видах реабилитации.

На рисунке 1 показана классификация видов реабилитации, предложенная В.З. Кантором (2000), которая предусматривает выделение трех классификационных признаков.

Исходной теоретической предпосылкой разработки системного подхода к реабилитации инвалидов является то, что она рассматривается как специфическое направление социальной политики государства, которое, в конечном счете, призвано утвердить или улучшить образ жизни общества в целом и отдельных социальных групп.

Понимание цели реабилитации применительно к категории образа жизни хорошо согласуется с этой теоретической предпосылкой. Кроме того, эта посылка дает основание утверждать, что всякая реабилитация носит социальный характер. Рассмотрение реабилитации инвалидов как специфической де-

тельности в сфере социальной политики раскрывает ее многомерную структуру.



Рисунок 1 – Классификация видов реабилитации (по В. З. Кантору)

Во-первых, реабилитация проявляется в ее морфологическом (визуальном) измерении: поскольку социальная политика охватывает все основные сферы жизни людей, то есть сферы труда, быта и культуры, реабилитация инвалидов должна охватывать как минимум эти три сферы их жизни. Это определяет, как минимум три объективно необходимых направления реабилитации инвалидов: социально-трудовое, социально-бытовое и социально-культурное.

Обеспечение прогресса во всех этих областях следует понимать, как комплексную (всестороннюю) реабилитацию инвалида. В свою очередь, профессиональная реабилитация инвалидов является частным случаем социально-трудовой реабилитации; эстетическая-социально-культурной, семейно-социально-бытовой и др.

Во-вторых, реабилитацию следует рассматривать как динамическое (этапное) явление, в котором можно выделить начальную, элементарную и полную реабилитацию.

В-третьих, в зависимости от применяемых технологий, характера используемых средств и методов реабилитации, последние можно разделить на медицинские, технические (инженерные), психологические и педагогические.

Таким образом, можно сделать вывод, что реабилитация инвалидов представляет собой специфическую деятельность в области социальной политики, которая предполагает повышение уровня социального потенциала инвалидов (и инвалидов) в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических, педагогических технологий и направлена на обеспечение готовности данной категории населения к осуществлению нормального образа жизни в данных социально-исторических условиях.

Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Здоровья прежде чем рассматривать содержание данного пункта, указанного в названии, остановимся на нескольких важных выводах, сделанных И. М. Быховской (1993, 1998), Ю. Н. Николаевым (1999, 2001) и рядом других авторов, разрабатывающих общий концептуальный подход к физической культуре как сфере гармонизации природного и социально трансформированного в человеке, как области ценностно-ориентированного разрешения постоянно возникающих противоречий между сторонами.

1. Взаимодействие природного и социального, природного и «рукотворного» лежит в основе любой человеческой деятельности, и активный человек всегда является прежде всего «физическим человеком», а затем «разумным человеком», «социальным человеком» и т. д. Следовательно, физическая культура выступает как базовый, фундаментальный пласт культуры, присутствует (хотя и не всегда в сознательной и осознанной форме) в любой сфере культурной, трудовой и бытовой деятельности.

2. Физическая культура является интегрирующим звеном культуры в результате необходимого взаимодействия и взаимного формирования признаков, характерных для различных уровней человеческого существования. В этом проявляется его своеобразие как механизма «встраивания» природного начала в социокультурное и приспособления социально желательного к природным основам человеческого существования.

3. Физическая культура – это не только область непосредственной «работы с телом», «формирования физической готовности человека к жизни», «средств и методов физического совершенствования», хотя именно физические и двигательные качества человека являются предметом приоритетного интереса в этой области. Как и любая сфера культуры, физическая культура-это прежде всего «работа с духом» человека, его внутренним миром, а не внешним миром: без подлинно ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность, практика, направленная на тело.

5 Основные компоненты (виды) адаптивной культуры

Исходя из потребностей лиц с отклонениями состояния здоровья и инвалидов, можно выделить следующие компоненты (виды) адаптивной физической культуры. **Адаптивное физическое воспитание (образование)** – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющей потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья, в его подготовки к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых сенсорно-перцептивных и двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а так же потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Если вспомнить терминологию, предлагаемую Л.П. Матвеевым (1983), то следует учесть, что в содержание адаптивно-

го физического воспитания (образования) включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры.

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удастся, профилактической работе.

Именно здесь огромное значение приобретают так называемые межпредметные связи, когда в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

Очень важен этот компонент адаптивной физической культуры и в случае приобретённой патологии или инвалидности, когда человеку приходится заново обучаться жизненно и профессионально важным умениям и навыкам (ходьбе на протезах, пространственной ориентации в случае потери зрения и т.п.).

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

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека – потребности самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными.

Содержание активного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Сущностную основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление физическому совершенствованию (Б. В. Сермеев, В. Г. Григоренко, 1991).

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных параолимпийского, специального олимпийского и сурдлимпийского движений.

Исходя из концепции И.М. Быховской (1993), рассмотревшей проблемы человеческой телесностей социокультурном измерении, именно адаптивный спорт, с обязательным участием инвалидов в учебно-тренировочном процессе и системе различных (включая международные) соревнований, создает наиболее подходящие условия именно для культурного бытия их телесностей, важнейшим атрибутом которого является общение, участие в диалоге двух «Я» (М.С. Каган, 1998).

Основная цель адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуре инвалидов, приобщение его к

общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивный спорт как социальное явление можно сравнить с лакмусовой бумажкой, позволяющей знать объективную оценку реализуемой в обществе аксиологической концепции отношений к инвалидам и лицам с отклонениями состояния здоровья: действительно ли мы воспринимаем их как равных себе, имеющих право на самостоятельный выбор пути развития самореализации или только декларируем это?

Адаптивная двигательная рекреация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями состояния здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом для время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику, утомление, развлечению, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которая заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, пропове-

довавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Характерными чертами являются свобода выбора средств и партнеров, переключения на других виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие движения (Г. Ф. Шитикова, 1986; В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев, 1989; Н. И. Пономарев, 1996; Ю. Е. Рышкин, 1997).

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация – не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровья и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворение личных интересов, вкусов, желаний, в выборе видов и форм занятий.

В случае приобретенной инвалидности или тяжелого заболевания адаптивной двигательной рекреации может и должна стать первым этапом, первым шагом в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщение к адаптивной физической культуре (адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту и др.).

Чтобы избежать чисто терминологических недоразумений, подчеркнем, что в учебном пособии для института физической культуры Л.П. Матвеев данный вид физической культуры называет фоновым, дополнительно включая его гигиеническую (в рамках повседневного режима жизни) физическую культуру (Л.П. Матвеев, 1983).

Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечение, восстановление у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологических оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умением использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства (Суджок Акупунктура и т.п.).

В отдельных нозологических группах инвалидов, преимущественно с поражением опорно-двигательного аппарата, лечение движением не заканчивается в медицинском стационаре, а продолжается всю жизнь на основе самореабилитации (Ю. Г. Михайлова, 1988).

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

Безусловно, творческий аспект присутствует во всех перечисленных компонентах (видах) адаптивной физической культуры, однако именно здесь он является главной, ведущей целью, самой сущностью данного вида АФК. Именно в креативных телесно-ориентированных практиках единения духовного и телесного начала человека в процессе занятий физическими упражнениями является обязательным, непременным атрибутом деятельности, без которого она в принципе не может существовать.

Фрагменты, элементы, а иногда хорошо научно-методически оформленные в системы креативных телесно-ориен-

тированных практик используется в сказкотерапии, игратерапии, (Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева, Т.М. Горбенко,), формо-коррекционной ритмопластики (Р. и Т. Чураевы, 2001), анти-стрессовой пластической гимнастики (А.В. Попков, Е.М. Литвинов с соавторами, 1996), двигательной пластике (Л.М. Сляднева, 2001), психиатрии и психоанализе (А. Лоуэн, 1997), системе психосоматической саморегуляции, ментального тренинга, нейролингвистического программирования (М.К. Норбеков, Л.А. Фотеева, 1995; П.Ф. Бундзен, Л.Э. Унесталь, 1995; И.П. Волков, 1998; В.Е. Каган, 1998 и др.), в системе целостного движения (Н. Кудряшов, 1998) в лечебной релаксационной пластике (И.В. Курис, 1998), в телесно-ориентированной психотехнике актера (В.Б. Березкина-Орлова, М.А. Баскакова, 1999), психогимнастике (М.И. Чистякова 1990) и др.

Все это лишний раз подтверждает реальную практическую востребованность данного вида адаптивной физической культуры и, по мнению автора этой главы, не возможность «втиснуть» креативные телесно-ориентированные практики в адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию и физическую реабилитацию.

Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализации, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и, в конечном счете, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе – в профессионально-трудовую деятельность.

Экстремальные виды двигательной активности – компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в

риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и(или) субъективно опасных для здоровья и даже жизни.

Важно отметить, что в основе таких потребностей человека лежат биологические предпосылки. Показано, например, что механизмы потребности к получению нового опыта, связанного с риском, угрозой для жизни и т.п., обусловлены потребностью человека в активизации своей эндогенной опиатной системы, выполняющей функции профилактики состояний фрустрации, депрессии.

Дельтапланеризм, парашютный и горнолыжный спорт, скалолазание, альпинизм, серфинг, различные виды высотных прыжков и ныряния вызывают «острые» ощущения, связанные с состоянием свободного падения в воздухе, скоростным перемещением и вращением тела, резким ускорениям и т.п., которые, в свою очередь, активизируют эндогенную опиатную систему, способствует выработке так называемых эндорфинов – гормонов «счастья». При этом преодоление чувства страха приводит к значительному повышению у человека чувства самоуважения, личностной самореализации, к ощущению принадлежности к элитарным группам социума.

Современные нейробиологические исследования показали, что существенной причиной формирования алкогольной и наркотической зависимости является гипофункция эндогенной опиатной системы (Шабанов, 1999).

Основной целью экстремальных видов двигательной активности является преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточное самоуважение и т.п.); формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условиях саморазвития и самосовершенствования; профилактика состояния фрустрации, депрессии; создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущение полноценной, полнокровной жизни.

Перечисленные виды (компоненты) адаптивной физической культуры, с одной стороны, носят самостоятельный характер, т.к. каждый из них решает свои задачи, имеет собственную структуру, формы и особенности содержания; с другой, – они тесно взаимосвязаны. Так, в процессе адаптивного физического воспитания используются элементы лечебной физической культуры с целью коррекции и профилактики вторичных нарушений; рекреативные занятия – для развития, переключения, удовлетворения потребности в игровой деятельности; элементарные спортивные состязания. Многие спортсмены-инвалиды проходят последовательный путь от физической реабилитации в условиях стационара к реактивно-оздоровительному спорту и спорту высших достижений (В.П. Жиленкова, 1999; Ю.А. Орешкина, 2000).

Если для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для инвалида – это способ существования, объективные условия жизнеспособности (С.П. Евсеев, 1996). Она дает независимость и уверенность в своих силах, расширяя круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса.

Таким образом, адаптивная физическая культура в целом и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

В заключении главы необходимо подчеркнуть, что дальнейшее изучение социальных потребностей данной категории населения нашей страны – актуальнейшая задача теории адаптивной физической культуры.

Решение этой задачи позволит разработать новые ее компоненты (виды), способные значительно активизировать процессы комплексной реабилитации, социальной интеграции и приобщения к образу жизни нормально развивающихся людей, и тех, у кого имеются те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Контрольные вопросы и задания:

1. Раскройте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».

2. В чем сходства и различия понятий «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья»?

3. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»?

4. Расскажите о структуре реабилитации инвалидов. Какие направления реабилитации выделяются в настоящее время?

5. Какова цель адаптивной физической культуры?

6. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.

7. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

8. Как вы понимаете термин «социализация личности»?

9. В чем различия между социализацией и воспитанием? В чем их сходство?

10. Какова роль семьи в социализации ребенка?

11. Каковы возможности скрытого учебного плана школы в социализации учащихся?

Список используемой литературы

1. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова, А. С. Солодков. – СПб.: Издательство ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.
2. Бабенкова, Р. Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе / Р. Д. Бабенкова, С. Ю. Юровский, Б. И. Захарин. – М.: Просвещение, 1997.
3. Байкина, Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих: Учебное издание / Н. Г. Байкина, Б. В. Сермеев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
4. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. – М.: Аграф, 1997. – 128 с.
5. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей / В. К. Велитченко. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 166 с.
6. Горская, И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография / И. Ю. Горская, Л. А. Сунягулова. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2000. – 212 с.
7. Григоренко, В. Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов / В. Г. Григоренко, Б. В. Сермеев. – Одесса, 1991. – 98 с.
8. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
9. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и 0323 – Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

10. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
11. Жиленкова, В. П. Организационные основы адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие / В. П. Жиленкова. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 83 с.
12. Забрамная, С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей / С. Д. Забрамная. – М.: Просвещение, 1995. – 112 с.
13. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб.: Речь, ТЦ Сфера, 2001. – 400 с.
14. Камскова, Ю. Г. Физиология скелетных мышц : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Ю. Г. Камскова, В. И. Павлова, Д. А. Сарайкин. – Челябинск 2011, Изд-во: ЗАО «Цицеро». – 123 с.
15. Лапшин, В. А. Основы дефектологии / В. А. Лапшин, Б. П. Пузанов. – М., 1991. – 143 с.
16. Левченко, И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. – М.: Академия, 2001. – 192 с.
17. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 397 с.
18. Лечебная физкультура и массаж / Ю. Г. Камскова, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Е. Л. Бачериков. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 204 с.
19. Мастюкова, Е. М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст): Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии / Е. М. Мастюкова. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 304 с.

20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.
21. Мозговой, В. М. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомогательной школе / В. М. Мозговой, А. А. Дмитриев, А. С. Самыличев. – М., 1996. – 128 с.
22. Николаев, Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века / Ю. М. Николаев. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 217 с.
23. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 160 с.
24. Пономарев, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 284 с.
25. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Под ред. Л. В. Шапковой. – СПб.: Изд-во Института специальной педагогики и психологии, 2001. – 66 с.
26. Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11–156.
27. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
28. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
29. Теория и организация адаптивной физической культуры [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. – 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 291 с.
30. Федорова, Т. В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов, обучающихся по специальности «Адап-

тивная физическая культура»: Учебное пособие / Т. В. Федорова. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 134 с.

31. Черник, Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие / Е.С. Черник. – М., 1997. – 128 с.

32. Шапкова, Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Л. В. Шапкова. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 45 с.

33. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

34. Шапкова, Л. В. Функции адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Л. В. Шапкова. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 82 с.

35. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – СПб.: Дидактика Плюс, 2002. – 496 с.

36. Шипицына, Л. М. Детский церебральный паралич / Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. – СПб.: Дидактика Плюс, 2001. – 272 с.

Учебное издание

Камскова Юлиана Германовна
Сарайкин Дмитрий Андреевич
Павлова Вера Ивановна

**ПРАКТИКУМ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

Ответственный редактор
Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка
В. М. Жанко

Подписано в печать 23.10.2021. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 4,07.
Тираж 500 экз. Заказ 513.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.