

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
/Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.01 Теория и организация АФК

**Направление подготовки:** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):** Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2		
Семестр/триместр	3,4		

Лекции	54		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	72		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен-0,3 КП-0,8		
Контроль	18		
Иные формы работы	1		
Самостоятельная работа	178,1		

**Всего часов:**324

**Трудоемкость:** 9 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

# **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

## **Цель изучения дисциплины:**

Целями освоения дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» являются:

## **Образовательные цели дисциплины:**

Освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, теоретическая подготовка их к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

## **Профессиональные цели дисциплины:**

- Устанавливать роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья; особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; показания и противопоказания к занятиям основными видами адаптивной физической культуры, особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; особенности планирования и контроля в адаптивной физической культуре.
- Формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные и др.), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий; разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации; приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально значимого субъекта; формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы интеллектуального, эмоционально-волевого, нравственного, эстетического, экологического и других видов воспитания личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их социализации в процессе занятий адаптивной физической культурой.
- Организовывать и проводить научно – исследовательскую работу, обосновывать проблему, подбирать соответствующие методы научного исследования, собирать и анализировать научные факты, формулировать выводы и практические рекомендации.
- Использовать результаты контроля знаний для оптимизации процесса обучения; критически оценивать собственную деятельность.

## **Задачи изучения дисциплины:**

Задачами изучения дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» являются:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;

- сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности;
- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности и на этой основе сформировать у них убеждение в необходимости высококвалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре для действенной и эффективной реализации процессов комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной интеграции.

Решение задач курса обеспечивается чтением курса лекций, проведением практических занятий.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения;</li> <li>- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;</li> <li>- требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</li> </ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения;</li> <li>- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;</li> <li>- требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</li> </ul>
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий;</li> <li>- критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обу-</li> </ul>	<b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-решать задачи оздоровительные, коррекционные, компенсаторные, профилактические, образовательные, воспитательные и др0) в процессе занятий физической реабилитацией;</li> <li>-подбирать средства и методы физической реабилитации, адекватные особенностям отклонений в состоянии здоровья и нозологии инвалидности;</li> <li>-регулировать физическую нагрузку</li> </ul>

	<p>чения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</li> </ul>	<p>на занятиях по физической реабилитации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приобщать людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов разных нозологических групп к систематическим занятиям по физической реабилитации;</li> <li>-организовывать и проводить научно-исследовательскую работу, обосновывать проблему, подбирать соответствующие методы исследования, собирать и анализировать научные факты, формулировать выводы.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разработкой творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний;</li> <li>- планированием и проведением уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов;</li> <li>- разработкой новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения;</li> <li>- регулированием физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-терминологией;</li> <li>-средствами физической реабилитации при различных заболеваниях;</li> <li>-навыками и приемами работы по вовлечению лиц с нарушениями в состоянии здоровья к занятиям спортом и рекреационной деятельностью;</li> <li>-методами и средствами реабилитации за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом.</li> </ul>

## **II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

**с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

**Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	<b>Раздел 1. Введение в специальность. Историко-организационные основы адаптивной физической культуры.</b>	<b>84</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		<b>48</b>
2	Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	22	4	6		12
3	Тема 2. Содержание и особенности деятельности студента и будущего специалиста по адаптивной физической культуре	20	2	6		12
4	Тема 3. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране	20	2	6		12
5	Тема 4. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья	22	4	6		12
6	<b>Раздел 2. Общая характеристика адаптивной физической культуры</b>	<b>50,7</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>32,7</b>
7	Тема 5. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья	22	4	6		12
8	Тема 6. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры	28,7	2	6		20,7
9	Форма отчетности	<i>Экзамен-0,3</i>				
10	Консультация					
	Контроль	9				
	Иные формы работы					
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>80,7</b>

11	<b>Раздел 3. Общая характеристика основных видов адаптивной физической культуры.</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		<b>97,2</b>
12	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	42	9	9		24
13	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	42	9	9		24
14	Тема 3. Адаптивный спорт	42	9	9		24
15	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики и экстремальные виды двигательной активности	42	9	9		24,3
	Форма отчетности	<i>Экзамен-0,3 КП-0,8</i>				
	Консультация					
	Контроль	9				
	Иные формы работы	<i>1</i>				
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>97,2</b>
12.	<b>ИТОГО:</b>	<b>432</b>	<b>84</b>	<b>118</b>	<b>-</b>	<b>202,1</b>

### Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

### Заочная форма обучения

Не реализуется

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

### Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

#### Вариант 1.

- Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК:
  - гимнастические, игры, спортивно-прикладные упражнения;
  - индивидуальное задание;
  - массовые оздоровительные мероприятия;
  - утренняя гимнастика;
  - занятие лечебной гимнастикой.
- Формы ЛФК:
  - лечебная гимнастика, УГГ;
  - физические упражнения, закаливание;

- С) общеразвивающие упражнения;
  - Д) тренировка, закаливание, игры;
  - Е) массаж.
3. Какие из перечисленных состояний являются противопоказанием для назначения средств ЛФК:
- А) острое течение заболевания, опасность кровотечения
  - В) субфебрильная температура тела, кожные заболевания
  - С) влажный кашель
  - Д) отек подкожной клетчатки
  - Е) контрактура сустава
4. Какие из перечисленных средств относятся к средствам ЛФК
- А) гимнастические упражнения
  - В) гигиеническая гимнастика
  - С) индивидуальные занятия
  - Д) шейпинг
  - Е) оздоровительная тренировка
5. Какие дефекты осанки Вы знаете
- А) асимметрия плечевого пояса
  - В) тахикардия
  - С) гипертрихоз
  - Д) остеохондроз позвоночника
  - Е) гомеостаз
6. Специальные упражнения, используемые при лечении заболеваний органов дыхания
- А) с произношением звуков и удлиненным выдохом
  - В) ритмопластические
  - С) корригирующие
  - Д) на растягивание
  - Е) тонизирующие и расслабляющие
7. В каком периоде заболевания бронхиальной астмой назначается ЛФК
- А) между приступами
  - В) во время приступа
  - С) до приема физиопроцедур
  - Д) после физиопроцедур
  - Е) через неделю после приступа
8. Гиперкинезия - это
- А) повышение двигательной функции
  - В) измененные произвольные движения
  - С) нарушение координации движений
  - Д) понижение двигательной функции
  - Е) полное отсутствие движений
9. Как в норме меняется АД при занятиях ЛГ
- А) повышается систолическое, диастолическое без изменений
  - В) повышается систолическое и диастолическое
  - С) понижается систолическое и диастолическое
  - Д) понижается систолическое и повышается диастолическое
  - Е) систолическое повышается, диастолическое понижается до 0
10. Гастрит - это
- А) воспаление слизистой оболочки желудка
  - В) воспаление слизистой оболочки кишечника
  - С) воспаление поджелудочной железы
  - Д) заболевание желчевыводящих путей
  - Е) воспаление поджелудочной железы

11. Терренкур - это
  - A) дозированное восхождение
  - B) лечебное плавание
  - C) дозированная ходьба
  - D) туризм
  - E) прогулка
12. Основное исходное положение для укрепления мышечного корсета
  - A) стоя
  - B) лежа на животе
  - C) лежа на боку
  - D) сидя
  - E) стоя в упоре на коленях
13. Сколиоз - это
  - A) искривление позвоночника во фронтальной плоскости
  - B) нарушение осанки
  - C) заболевание позвоночника
  - D) асимметрия плечевого пояса
  - E) посттравматическое состояние позвоночника
14. Перечислите упражнения, применяемые при нарушениях осанки
  - A) корригирующие
  - B) тонизирующие
  - C) расслабляющие
  - D) идеомоторные
  - E) дыхательные
15. Продолжительность занятия ЛГ при нарушениях осанки у детей 7 лет
  - A) 30 мин;
  - B) 20 мин;
  - C) 40 мин;
  - D) 50 мин;
  - E) 60 мин
16. Плоскостопие - это
  - A) деформация свода стопы
  - B) дефект осанки
  - C) искривление ног
  - D) косолапость
  - E) О-образные ноги
17. Признаки плоскостопия
  - A) утомляемость и боль в ногах
  - B) головная боль
  - C) боль в пояснице
  - D) боль внизу живота
  - E) низкая работоспособность
18. Назовите наиболее распространенную патологию опорно-двигательного аппарата
  - A) нарушение осанки
  - B) сколиоз
  - C) дистрофия
  - D) гипотония
  - E) гипотрофия
19. Показания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно -сосудистой системы
  - A) улучшение общего состояния
  - B) повышение уровня гемоглобина



- С) нормализация пульса
  - Д) понижение АД
  - Е) понижение температуры тела
20. Противопоказание к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- А) острые стадии заболевания
  - В) повышение АД
  - С) сочетание с другими заболеваниями
  - Д) угроза кровотечения
  - Е) улучшение состояния
21. Назовите основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы
- А) боль в груди, одышка
  - В) боль в спине, одышка, повышение температуры тела
  - С) отеки лица
  - Д) тахикардия
22. Основные задачи занятия ЛФК при гипотонии
- А) повышение АД
  - В) понижение эмоционального тонуса
  - С) повышение уровня холестерина
  - Д) выработать привычку заниматься физической культурой
  - Е) понижение артериального давления
23. Основные симптомы при заболеваниях органов дыхания
- А) одышка, кашель
  - В) повышение АД
  - С) боль в груди
  - Д) цианоз носогубного треугольника
  - Е) головная боль
24. Функции общетонизирующих упражнений при заболеваниях органов дыхания
- А) активизация дыхательного аппарата
  - В) улучшение функции всех органов
  - С) выработать привычку заниматься физической культурой
  - Д) повышение эмоционального тонуса
  - Е) повышение уровня физического развития
25. В исходном положении “лежа на спине” :
- А) ухудшается вентиляция в задних отделах легких
  - В) улучшается вентиляция в задних отделах легких
  - С) вентиляция легких не изменяется
  - Д) нормализуется вентиляция легких
  - Е) улучшается вентиляция всего тела
26. Пневмония - это
- А) воспаление легочной ткани
  - В) воспаление слизистой оболочки бронхов
  - С) воспаление оболочек легкого
  - Д) воспаление слизистой носа
  - Е) воспаление носоглотки
27. Главная задача ЛГ при бронхиальной астме
- А) снятие спазмов бронхов
  - В) нормализация АД
  - С) обучение активному дыханию
  - Д) мышечная релаксация
  - Е) развитие диафрагмального дыхания
28. С какой процедуры следует начинать занятие ЛГ при бронхиальной астме

- A) с дыхательных упражнений
  - B) с приема лекарств
  - C) с физиопроцедур
  - D) с массажа лица и шеи
  - E) с беговых упражнений
29. Особенности дыхательных упражнения при бронхиальной астме
- A) удлинённый выдох
  - B) удлинённый вдох
  - C) дыхательные упражнения по А.Стрельниковой
  - D) дыхание через нос
  - E) порционное дыхание
30. Какими специальными упражнениями достигается удлинение выдоха
- A) надувание резиновых игрушек
  - B) упражнения для брюшного пресса
  - C) активное дыхание
  - D) повороты туловища в сторону
  - E) с произношением звуков на входе
31. Задачи ЛФК при туберкулезе легких
- A) улучшение функции сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем
  - B) активное дыхание
  - C) выработка навыка правильного дыхания
  - D) профилактика образования спаек
  - E) выработка потребности заниматься физической культурой
32. Специальные упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- A) упражнения для мышц брюшного пресса
  - B) силовые упражнения
  - C) упражнения на расслабления
  - D) дыхательные упражнения
  - E) корригирующие
33. Особенности занятия ЛГ при язвенной болезни желудка в постельном режиме
- A) упражнения не должны вызывать боль
  - B) упражнения для брюшного пресса
  - C) исходное положение сидя в постели
  - D) релаксирующие упражнения
  - E) упражнение на координацию
34. Сахарный диабет -это заболевание:
- A) поджелудочной железы
  - B) почек
  - C) печени
  - D) щитовидной железы
  - E) желудка
35. Основные признаки сахарного диабета
- A) появление сахара в моче, крови
  - B) потеря веса
  - C) повышение веса
  - D) головокружение, слабость
  - E) головная боль, тошнота
36. Остеохондроз позвоночника - это заболевание:
- A) межпозвонковых дисков
  - B) тел позвонков
  - C) остистых отростков позвонков

- D) воспаление нервных корешков
  - E) спинного мозга
37. Основные задачи ЛГ при обострении пояснично-крестцового остеохондрозе.
- A) мышечное расслабление, снятие боли
  - B) укрепление мышечного корсета
  - C) повышение эмоционального тонуса
  - D) улучшение работы внутренних органов
  - E) активизация функции кардиореспираторной системы
38. Задачи раннего послеоперационного периода.
- A) профилактика застойных явлений в легких
  - B) активизация дыхания в сопротивлении
  - C) тренировка сердечно-сосудистой системы
  - D) повышение мышечного тонуса
  - E) повышение АД
39. Укажите формы ЛФК при недостаточности кровообращения I степени.
- A) гигиеническая гимнастика
  - B) учебные занятия
  - C) тренировочные занятия
  - D) круговая тренировка
  - E) спортивные игры
40. Основная задача ЛФК при артрозах в подостром периоде:
- A) восстановление функций сустава
  - B) расслабление мышц
  - C) увеличение суставной щели, повышение сопротивляемости организма
  - D) укрепление мышц и связок суставов
  - E) улучшение общего состояния
41. Понятие «артрит» - это...
- A) воспаление сустава
  - B) дегенерация в суставе
  - C) атрофия сустава
  - D) контрактура сустава
  - E) гипертрофия сустава
42. От каких факторов зависит осанка?
- A) степень развития мышц туловища
  - B) состояние периферической нервной системы
  - C) функциональные возможности кардиореспираторной системы
  - D) эластичность межпозвонковых дисков
  - E) состояние иммунной системы
43. Средствами профилактики ревматизма у школьников являются:
- A) санирование глотки, зубов
  - B) нормализация АД
  - C) привитие навыка правильной осанки
  - D) снижение избыточной массы тела
  - E) укрепление мышечной системы
44. Какие упражнения являются специальными на занятиях при нарушении осанки?
- A) корригирующие
  - B) силовые
  - C) на растягивание
  - D) дыхательные
  - E) на координацию
45. Чем отличается сколиоз от нарушения осанки?

- А) наличием торсии
  - В) уровнем физического развития
  - С) формой позвоночника
  - Д) сроком давности изменения осанки
  - Е) физической подготовленностью
46. Какие средства ЛФК назначаются при недостаточности кровообращения II степени?
- А) гимнастические упражнения
  - В) бег по пересеченной местности
  - С) спортивные игры
  - Д) ближний туризм
  - Е) трудотерапия, статические упражнения
47. Артроз –это ...
- А) дегенеративные изменения в суставе
  - В) воспаление сустава
  - С) атрофия суставной сумки
  - Д) тугоподвижность в суставе
  - Е) гипертрофия сустава
48. Какие физические упражнения являются специальными при простудных заболеваниях легких?
- А) дыхательные
  - В) общеразвивающие
  - С) силовые
  - Д) идеомоторные
  - Е) ритмопластические
49. Цианоз при заболеваниях сердечно-сосудистой системы отмечается в области
- А) носогубного треугольника
  - В) кончика носа
  - С) губ
  - Д) мочек ушей
  - Е) конечностей
50. Какие упражнения являются специальными на занятиях СМГ при сердечной форме ревматизма у школьников?
- А) дыхательные
  - В) строевые
  - С) на координацию
  - Д) корригирующие
  - Е) ритмопластические

## Вариант 2

### 1. Плоскостопие - это

- А) деформация свода стопы
- В) дефект осанки
- С) искривление ног
- Д) косолапость
- Е) системное заболевание

### 2. Признаки плоскостопия

- А) утомляемость и боль в нижних конечностях
- В) головная боль
- С) боль в области спины
- Д) боль внизу живота
- Е) боль в спине

**3. Назовите наиболее распространенную патологию опорно-двигательного аппарата**

- A) нарушение осанки
- B) сколиоз
- C) дистрофия
- D) миопатия
- E) гипотрофия

**4. Назовите основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы у школьников**

- A) резкая утомляемость, одышка
- B) головная боль,
- C) повышение температуры тела
- D) отеки лица
- E) тахикардия

**5. Основные задачи занятия СМГ при гипертензионном синдроме у подростков**

- A) понижение АД
- B) повышение эмоционального тонуса
- C) понижение уровня холестерина
- D) выработка привычки заниматься физической культурой
- E) повышение двигательной активности

**6. Функции общетонизирующих упражнений при заболеваниях органов дыхания**

- A) активизация внешнего дыхания
- B) улучшение физического развития
- C) выработка привычки заниматься физической культурой
- D) повышение двигательной активности
- E) повышение уровня сахара в крови

**7. Какие дефекты осанки Вы знаете**

- A) сколиоз
- B) гипертрихоз
- C) онтогенез
- D) гомеостаз
- E) тахикардия

**8. Пневмония - это**

- A) воспаление легочной ткани
- B) воспаление слизистой оболочки бронхов
- C) воспаление оболочек легкого
- D) воспаление слизистой носа
- E) воспаление носоглотки

**9. Главная задача занятий СМГ при бронхиальной астме**

- A) снятие бронхоспазмов
- B) нормализация АД
- C) обучение активному дыханию
- D) мышечная релаксация
- E) развитие носового дыхания

**10. С какой процедуры следует начинать занятие ОФК при бронхиальной астме**

- A) с дыхательных упражнений
- B) с приема лекарств
- C) с физиопроцедур
- D) с растяжки
- E) с беговых упражнений

**11. Особенности дыхательных упражнений при бронхиальной астме**

- A) удлинённый выдох

- В) удлиненный вдох
- С) дыхательные упражнения в сопротивлении
- Д) дыхание через нос
- Е) порционное дыхание

**12. Какими специальными упражнениями достигается удлинение выдоха**

- А) надувание резиновых игрушек
- В) силовые упражнения
- С) активное дыхание
- Д) повороты туловища
- Е) с произношением звуков на вдохе

**13. Основные симптомы при заболеваниях органов дыхания у детей и подростков**

- А) одышка, кашель
- В) повышение АД
- С) боль в пояснице
- Д) цианоз пальцев рук
- Е) головная боль

**14. Специальные упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у школьников**

- А) упражнения для мышц брюшного пресса
- В) упражнения на координацию
- С) упражнения на расслабления
- Д) дыхательные упражнения
- Е) корригирующие

**15. Специальные упражнения, используемые при лечении заболеваний органов дыхания**

- А) с произношением звуков
- В) идеомоторные
- С) корригирующие
- Д) на растягивание
- Е) тонизирующие

**16. Какие средства назначаются при недостаточности кровообращения II степени**

- А) гимнастические упражнения
- В) бег по пересеченной местности
- С) спортивные игры
- Д) ближний туризм
- Е) трудотерапия, статические упражнения

**17. Какие физические упражнения являются специальными при простудных заболеваниях легких?**

- А) дыхательные
- В) общеразвивающие
- С) силовые
- Д) идеомоторные
- Е) ритмопластические

**18. Основные признаки сахарного диабета**

- А) появление сахара в моче, крови
- В) потеря веса
- С) повышение веса
- Д) головокружение, слабость
- Е) головная боль, тошнота

**19. Остеохондроз позвоночника - это заболевание:**

- А) межпозвонковых дисков

- В) тел позвонков
- С) периферических нервов
- Д) воспаление нервных корешков
- Е) спинного мозга

**20. Основные задачи ОФК при профилактике остеохондроза позвоночника у школьников.**

- А) мышечное расслабление, снятие боли
- В) укрепление мышечного корсета
- С) повышение эмоционального тонуса
- Д) улучшение работы внутренних органов
- Е) активизация функции кардиореспираторной системы

**21. Укажите форму ОФК при недостаточности кровообращения I степени у школьников**

- А) прогулки
- В) учебные занятия
- С) тренировочные занятия
- Д) круговая тренировка
- Е) спортивные игры

**22. Причиной ожирения у школьников может быть:**

- А) воспалительные процессы в глотке
- В) гипокинезия
- С) гипотрофия
- Д) нарушение осанки
- Е) нарушение биомеханики позвоночника

### **Примерная тематика рефератов**

### *Примерная тематика курсовых работ*

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
11. Функции адаптивной физической культуры.
12. Принципы адаптивной физической культуры.
13. Задачи адаптивной физической культуры.
14. Средства и методы адаптивной физической культуры.
15. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.

17. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
19. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.
20. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.
21. Адаптивное физическое воспитание в специальностях медицинских группах в вузах.
22. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
23. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
24. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
25. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
26. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
27. История Параолимпийских игр.
28. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.
29. Философия Специального Олимпийского движения.
30. История Специального Олимпийского движения.
31. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
32. Специальная Олимпиада и Специальное искусство - два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
33. Спортивное движение глухих.
34. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
35. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
36. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
37. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
38. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
39. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
40. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
41. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
42. Методы научного исследования в адаптивной физической культуре. Систематика и классификация.
43. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании.
44. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
45. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.
46. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
47. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
48. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
49. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
50. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.



**Вопросы к экзамену  
(3 семестр- очная форма)**

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».
7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи — основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют.
16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога -специалиста по адаптивной физической культуре.
20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом. Государственные и общественные организации.
24. Организация адаптивного физического воспитания в России.
25. Организация адаптивного спорта в России.
26. Организация адаптивной двигательной рекреации в России. Международный опыт.
27. Организация физической реабилитации в России.
28. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.
29. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).

30. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции и повышении уровня качества жизни инвалидов.
31. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
32. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
33. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
34. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
35. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
36. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека -как методологический фундамент адаптивной физической культуры.
37. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.
38. Раскройте содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
39. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
40. Опишите социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
41. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
42. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
43. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
44. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
45. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

#### **Вопросы к экзамену (4 семестр - очная форма)**

1. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.
3. Сходство и различия процессов обучения в различных видах адаптивной физической культуры.
4. Основное требование к процессу обучения в адаптивной физической культуре.
5. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения.
6. Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом.
7. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.
8. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного ; действия и сенсорно-перцептивного обучения у инвалидов различных нозологических групп.
9. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.
10. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
11. Педагогические принципы развития физических способностей.
12. Две стратегических линии развития физических способностей - «укрепление слабого звена» и «навстречу природе». Их использование в различных видах адаптивной физической культуры.
13. Физическая нагрузка и отдых - структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида..
14. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.
15. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
16. Развитие и совершенствование координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
17. Развитие и совершенствование выносливости у инвалидов различных нозологических групп.

18. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных но-зологических групп.
19. Индивидуальная программа реабилитации инвалидов - основная предпосылка планирования в адаптивной физической культуре.
20. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
21. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
22. Жизненно и профессионально важные умения и навыки - основные целевые объекты моторного обучения и средства адаптивного физического воспитания.
23. Тандотерапия как средство и метод адаптивного физического воспитания.
24. Формирование и совершенствование мелкой моторики - важный компонент содержания адаптивного физического воспитания. .
25. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания..
26. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы.
27. Средства адаптивной двигательной рекреации.
28. Организованные и самостоятельные формы проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
29. Особенности методики адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.
30. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта.
31. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.
32. Параолимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов.
33. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-параолимпийцев.
34. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Параолимпийских игр.
35. Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады.
36. Виды адаптивного спорта, применяемые в Специальных Олимпиадах.
37. Правило формирования «дивизионов» - важнейшее условие реализации философии Специального Олимпийского движения.
38. Процедура награждения участвующих в соревнованиях игр Специальной Олимпиады.
39. Основные программы Специального Олимпийского движения: «Специальная Олимпиада», «Объединенный спорт», «Тренировка двигательной активности». Их характеристика.
40. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга. Интеграция адаптивного спорта и специального искусства.
41. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих.
42. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
43. Гуманистически ориентированные модели адаптивного спорта. Программа Спартианских игр.
44. Нормативно-правовые основы деятельности учреждений адаптивной физической культуры и спорта в России.
45. Главная цель и основные задачи креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.
46. Главная цель и основные задачи экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.
47. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик.
48. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.
49. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### 4.1. Основная литература

1. Иорданская, Ф. А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий : практическое пособие : [16+] / Ф. А. Иорданская. – Москва : Спорт, 2021. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687357> (дата обращения: 22.01.2021). – ISBN 978-5-907225-64-0. – Текст : электронный.
2. Кудря, О.Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 173 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573597> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 118-142. – ISBN 978-5-91930-104-2. – Текст : электронный.

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Фудин, Н. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. Фудин, А. Хадарцев, В. Орлов ; под ред. А.И. Григорьева ; худож. А.Ю. Литвиненко ; Учреждение Российской академии наук Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П. К. Анохина, Медицинский институт Тульского государственного университета и др. – Москва : Спорт : Человек, 2018. – 321 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481831> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 297-307. – ISBN 978-5-9500178-7-2. – Текст : электронный.
2. Шолих, М. Круговая тренировка: теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке : практическое пособие : [16+] / М. Шолих ; под общ. ред. Л. Г. Матвеевой ; пер. с нем. Л. М. Мирского. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 216 с. : ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686487> (дата обращения: 22.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-67-1. – Текст : электронный.

#### У.ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
----	---	--	------------------

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.