

**Приложение 1 к РПД Адаптивная физическая культура и спорт  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)  
Направленность (профили) Физическая культура  
Безопасность жизнедеятельности  
Форма обучения - очная  
Год набора - 2021**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	ФКСиБЖД
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) Направленность (профили) Физическая культура Безопасность жизнедеятельности
3.	Дисциплина (модуль)	Адаптивная физическая культура и спорт
4.	Форма обучения	очная
5.	Год набора	2021

**I. Методические рекомендации по организации работы студентов**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Приступая к изучению дисциплины, необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2. Методические рекомендации по составлению конспектов по темам дисциплины**

При изучении дисциплины обучающиеся выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Алгоритм подготовки конспекта лекций:

- 1 этап - тема лекции;
- 2 этап - план лекции;
- 3 этап - подробное содержание, соответственно плану лекции;
- 4 этап - список научных, учебно-методических источников используемых при написании.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по разделам**

Приступая к изучению дисциплины, следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа предполагает работу с научной и учебно-методической литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, умение реализовать свои знания на практических занятиях, а также для контроля преподавателем степени подготовленности по изучаемой дисциплине. При подготовке к практическому занятию обучающиеся имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.4. Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Практические работы оформляются в рабочих тетрадях, в следующей последовательности:

- тема;
- содержание работы и последовательность ее выполнения;
- выводы;
- источники.

При оценивании работы учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность, качество выполнения.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.5. Методические рекомендации по подготовке к тесту**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.6. Методические рекомендации по подготовке доклада к семинару**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления;
- 2 этап – определение цели выступления;
- 3 этап – подробное раскрытие информации;
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.7. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.8. Методические рекомендации по подготовке Интернет-источников**

Приступая к изучению Интернет-источников, необходимо проверить источник на соответствие раздела дисциплины и выбранной теме.

Необходимо внимательно ознакомиться с источником, с ссылкой для дальнейшего использования информации в рамках дисциплины.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.9. Методические рекомендации по подготовке доклада по теме реферата**

Алгоритм подготовки доклада по теме реферата:

1 этап – определение темы реферата и подготовки доклада;

2 этап – подробное раскрытие информации;

3 этап – формулирование основных тезисов и выводов доклада по теме реферата.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

## **II. Планы практических занятий**

### **Раздел 2 Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры**

**Тема 1** Основные педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры.

Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Планирование (10 часов).

#### **• План:**

1. Педагогические задачи АФК.
2. Средства АФК.
3. Влияние упражнений на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Значение гигиенических факторов в АФК.
5. Метод, методика, методическое направление, методический подход, методические приемы в АФК.
6. Методы формирования знаний.
7. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития физических качеств и способностей. Методы воспитания личности.
8. Форма организации АФК.
9. Планирование процесса занятий АФК.

#### **• Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие две группы задач решает АФК, в чем их сходство и различие?
2. Что относится к средствам АФК их классификация?

3. Раскройте значение естественно-средовых факторов в АФК. В чем сущность методического направления в АФК?
  4. Из каких групп состоит система методов воспитания личности?
  5. Какие основные формы организации занятий в АФК?
  6. Что такое метод, методика, методическое направление, методический подход, методические приемы?
  7. Какие методы педагогических воздействий вам знакомы?
  8. Каковы нетрадиционные методы педагогической оценки в АФК? Как организуют занятия по физической реабилитации?
  9. Какие формы организации рекреативных занятий вам известны?
- **Задания для самостоятельной работы:**
  - 1. Приведите примеры классификации физических упражнений по 3-4 классификационным признакам. Планирование работы в АФК.
  - 2. Расскажите о методах организации взаимодействия педагога и занимающегося.
  - 3. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

*Литература:* [1, с. 212-237]; [2, с. 55-66].

**Тема 2** Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре (6 часов).

- **План:**
- 1. Факторы, определяющие процесс обучения в АФК.
- 2. Определение понятия «тренажер», классификация тренажеров применяемых в физической культуре.
- 3. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки.
- 4. Организационные основы врачебно-медицинского, врачебно-педагогического и диспансерного контроля, за лицами с ограниченными функциональными возможностями занимающимися АФК.
- 5. Показания и противопоказание для занятий АФК.
- 6. Применение психолого-педагогических диагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями в АФК.
- 7. Самоконтроль лиц с ограниченными функциональными возможностями занимающимися АФК. Педагогический контроль за занимающимися АФК.
- 8. Спортивно-медицинская классификации инвалидов с различными поражениями.
- **Вопросы для самоконтроля:**
- 1. В чем сходства и различия методов «пассивных движений» и физической помощи человека?
- 2. Дайте определение двигательной ошибке.
- 3. Что такое ориентировочная основа действия? Что такое образ? Перечислите его основные свойства.
- 4. Как соотносятся между собой приемы физической помощи и страховки? Какие приемы физической помощи вам известны?
- 5. Какие приемы физической помощи, оказываемой педагогом с помощью технических средств, вам известны?
- 6. Какие методы исследования врачебно-педагогического контроля проводятся с занимающимися АФК?
- 7. Перечислите абсолютные противопоказания АФК.

8. Перечислить относительные противопоказания, требующие специального внимания на занятиях по АФК.
  9. Что такое не адекватная нагрузка?
  10. Почему необходимо осуществлять медико-санитарное обеспечение всех мероприятий в АФК?
- **Задания для самостоятельной работы:**
    1. Перечислите этапы формирования действий и понятий.
    2. Раскройте известные вам способы физической помощи педагога занимающемуся в процессе выполнения двигательных действий.
    3. Назовите центральные положения теории обучения двигательным действиям в АФК.
    4. Приведите примеры правильного и неправильного использования понятия «тренажер».
    5. Как проверить уровень функциональной подготовленности инвалидов для занятий АФК?
    6. В чем заключается самоконтроль для занимающихся АФК?

*Литература:* [1, с. 241-305]; [2, с. 114-128].

**Тема 3.** Методика адаптивной физической культуры с детьми с нарушениями в развитии (4 часа).

- **План:**
  1. Методика АФК детей с нарушением слуха.
  2. Методика АФК детей с умственной отсталостью.
  3. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе с поражением спинного мозга.
  4. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения.
  5. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
  6. Особенности работы с родителями детей-инвалидов.
- **Вопросы для самоконтроля:**
  1. Психофизические и двигательные нарушения характерные для глухих детей.
  2. Характеристика средств физической культуры для детей с умственной отсталостью.
  3. Роль подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
  4. Какие рефлексy необходимо развивать у детей с ДЦП средствами АФК.
  5. Врожденные пороки развития конечностей. Методика АФК детей различного возраста.
  6. Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
  7. Участие семьи в развитии двигательной активности детей и подростков с нарушениями в развитии.
- **Задания для самостоятельной работы:**
  1. Методические приемы, используемые для активизации речевой, познавательной и двигательной деятельности глухих детей.
  2. Перспективное планирование занятий АФК, для детей с нарушением слуха. Составление конспектов занятий.
  3. Классификация основных нарушений в технике ходьбы и бега ребенка с умственной отсталостью.
  4. Методические приемы коррекции расстройств детей с умственной отсталостью, средствами АФК.

5. Диагностические тесты, какими можно оценивать эффективность коррекции двигательных нарушений при ДЦП АФК.
6. Перспективное планирование занятий АФК, конспекты занятий при детском церебральном параличе с поражением спинного мозга.
7. Перспективное планирование занятий АФК при врожденных и приобретенных дефектах верхних и нижних конечностей, конспекты занятий.
8. Условия предупреждения травматизма в процессе занятия АФК детей с нарушением зрения.
9. Перспективное планирование занятий АФК детей с нарушением зрения, конспекты занятий.
10. Объясните, что такое метод наблюдения и чем он может помочь родителям детей-инвалидов? Формы практического и теоретического обучения родителей в развитии двигательной активности детей и подростков с ограниченными возможностями.