

**Приложение 1 к РПД Теория и методика адаптивной физической культуры  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической  
культуре  
Форма обучения - заочная  
Год набора - 2022**

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

1.	Кафедра	ФКСиБЖД
2.	Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика адаптивной физической культуры
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2022

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

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

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

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

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

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.

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

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента 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 студентов по изучаемой дисциплине. При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

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

### **1.3 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 студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

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.

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

При подготовке к тесту необходимо иметь в полном объеме лекционный материал, а также материал практических занятий. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, закрепить знания, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- изучить структуру теста;
- оценить объем времени, выделяемого на данный тест;
- увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на вопросы, в правильности, решения которых нет сомнений;
- внимательно читать задания до конца;
- если не знаете ответа на вопрос, следует пропустить его, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

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

### **1.6. 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 студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

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

Качество учебной работы студентов 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 (2 часа).

- **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 (2 часа).

- **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. Перечислить 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 (2 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 рефлексы 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.

*Литература:* [1, с. 135-226]; [2, с. 100-107].