

«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ МЕДИЦИНЫ ЭКОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

## Методические указания

по МДК 02.01 «Избранный вид адаптивного спорта с методикой  
тренировки и руководства соревновательной деятельностью  
спортсменов» для самостоятельной работы студентов

- *специальность*

49.02.02 Адаптивная физическая культура

- *автор* – Бахитова А.Р.

- *рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК*

*Протокол № 1 от 30.08.2018г*

*Председатель ПЦК*  *Мушарапова Р.Б.*

- *утверждено на заседании Методсовета МК УлГУ*

*Протокол № 1 от 12.09.18*

*Председатель*  *Шевчук М.Т.*

## СОДЕРЖАНИЕ

### *Область применения*

Методические указания предназначены для организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине **МДК 02.01 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности лиц, с ограниченными возможностями здоровья** являющейся частью образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 49.02.02. Адаптивная физическая культура

*Цели и задачи, требования к результатам освоения дисциплины (что должен уметь, знать)*

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями, обучающимися в ходе освоения профессионального модуля должен:

Студент должен уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно- тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности спортсменов;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта с учетом их целей и задач, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении массовых соревнований

Студент должен знать:

- олимпийское, паралимпийское, специально олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации, специфику каждого из них;
- приемы, способы страховки и само страховки;
- методы и методики врачебно-педагогического контроля на учебных занятиях;
- формы и методы взаимодействия с родителями лицами, их заменяющими;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы спортивной тренировки в избранном виде адаптивного спорта;
- требования к планированию учебно-тренировочных занятий в адаптивном спорте с учетом уровня квалификации спортсменов и специфики заболеваний;
- формы организации тренировочного процесса, принципы спортивной тренировки, содержание и структуру спортивной тренировки в адаптивном спорте;

- теорию спортивных соревнований, соревновательной деятельности и ее структуры, систему соревнований;
- правила соревнований адаптивного спорта;
- виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению

Тематический план:

№	Название и разделов и тем	Максимальная	Виды учебных занятий			
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Всего	лекции и	практические занятия	
<b>Раздел 1. Адаптивный спорт</b>						
1.	Адаптивный спорт в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту.	8	6	4	2	2
2.	Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, техника безопасности на занятиях.	6	4		4	2
3.	Организация и методика обучения в адаптивном спорте	10	8	4	4	2
4.	Методы и приемы обучения двигательным действиям	4	4		4	
5.	ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости.	6	4		4	2
6.	СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой.	6	4		4	2
7.	Формы организации тренировочного процесса, принципы спортивной тренировки, содержание и структура спортивной тренировки в адаптивном спорте	4	2		2	2
8.	Разновидности подготовки.	8	6	2	4	2
9.	Планирование учебно-тренировочных занятий.	6	4	2	2	2
10.	Особенность работы в коррекционных школах.	8	6	4	2	2
11.	Ведение учебно-методической документации. Проведение занятия.	6	4		4	2
12.	Проведение внеклассного мероприятия с оздоровительной направленностью.	6	4		4	2
13.	Особенности работы в школе, специализированной школе, планирование, врачебный	6	4		4	2

	контроль. Оздоровительные формы работы.					
14.	Формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими.	4	4		4	
15.	Особенность работы в учреждениях дополнительного образования.	10	8	4	4	2
16.	ОФП: Применение технических средств и тренажёрных устройств в тренировочной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья. СФП: развитие скоростной выносливости, быстроты реакции.	6	4		4	2
17.	Проведение тренировочного занятия, наблюдение, анализ и самоанализ занятий, обсуждение с однокурсниками и преподавателями. Составление конспекта, взаимопроверка.	6	4		4	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
18.	Правила соревнований по легкой атлетике	10	8	4	4	2
19.	Правила соревнований беговых видов. Правила соревнований в эстафетах.	6	4		4	2
20.	Правила соревнований в метаниях.	6	4		4	2
21.	Правила соревнований бега с препятствиями.	6	4		4	2
22.	Правила соревнований по прыжкам.	4	2		2	2
23.	Методика обучения легкоатлетическим видам	10	8	4	4	2
24.	Беговые виды легкой атлетики.	6	4		4	2
25.	Эстафетный бег	6	4		4	2
26.	Метания	6	4		4	2
27.	Способы прыжков в длину	4	2		2	2
28.	Судейская практика. Работа с документами соревновательной деятельности.	10	8	4	4	2
29.	Проведение соревнований по легкой атлетике для людей с нарушениями и изменениями функциональных возможностей и изменениях в состоянии здоровья.	6	4		4	2
30.	Составление положения о соревнованиях. Составление сметы соревнований.	6	4		4	2
31.	Работа в судейской бригаде.	6	4		4	2
32.	Составление отчета о проведенных соревнованиях.	4	2		2	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>						

33.	Характеристика волейбола как игрового вида спорта	12	8	4	4	4
34.	Обучение техническим приемам волейбола в нападении	8	4		4	4
35.	Обучение техническим приемам волейбола в защите	8	4		4	4
36.	Обучение тактическим действиям в нападении	8	4		4	4
37.	Обучение тактическим действиям в защите	6	2		2	4
38.	Управление процессом тренировки.	12	8	4	4	4
39.	Физическая подготовка и специальная физическая подготовка	7	4		4	3
40.	Интегральная подготовка (учебно-тренировочная игра)	6	4		4	2
41.	Организация и проведение соревнований	12	8	4	4	2
42.	Судейская практика	6	4		4	2
43.	Проведение и участие в соревнованиях	5	4		4	1
44.	Требования к месту проведения соревнований	3	2		2	1
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>						
45.	Характеристика баскетбола как игрового вида спорта	11	8	4	4	3
46.	Обучение техническим приемам в нападении	7	4		4	3
47.	Обучение техническим приемам в защите	7	4		4	3
48.	Тренировочная деятельность	11	8	4	4	3
49.	Физическая подготовка и специальная физическая подготовка	7	4		4	3
50.	Интегральная подготовка (учебно-тренировочная игра).	7	4		4	3
51.	Организация и проведение соревнований	11	8	4	4	3
52.	Судейская практика	5	4		4	1
53.	Проведение и участие в соревнованиях	5	4		4	1
<b>Раздел 5. Плавание</b>						
54.	Оздоровительное и прикладное значение видов плавания. Классификация водных видов спорта.	7	4	4		3
55.	Основы техники плавания	9	6	2	4	3
56.	Кроль в полной координации на спине	7	4		4	3
57.	Кроль в полной координации на груди			2	4	3
58.	Брасс в полной координации на спине	8	4		4	4
59.	Брасс в полной координации на	10	6	2	4	4

	груди;					
60.	Организация и проведение соревнований по плаванию	8	4		4	4
61.	Судейская практика.	8	4		4	4
62.	Проведение и участие в соревнованиях.	8	4		4	4
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>						
63.	Зимние виды спорта. Прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Классификация лыжных ходов.	6	4	4		2
64.	Основы техники ходов в лыжном спорте	6	4	4		2
65.	Техника поворотов	6	4		4	2
66.	Техника одновременного одношажного, двухшажного и бесшажного ходов	6	4		4	2
67.	Техника конькового хода	6	4		4	2
68.	Техника попеременного двухшажного, попеременного четырех шажного хода и попеременного конькового хода	6	4		4	2
69.	Техника подъемов и спусков	6	4		4	2
70.	Проведение соревнований по лыжным гонкам	10	8	4	4	2
71.	Планирование и организация проведения соревнований по лыжным гонкам;	6	4		4	2
72.	Судейство соревнований по лыжным гонкам;	6	4		4	2
	Итого:	510	340	84	256	170

Содержание дисциплины:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов						
1	2	3						
<p><b>Раздел ПМ. 02</b> «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде адаптивного спорта»</p>								
<p>МДК 02.01 «Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»</p>								
<p>Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1" data-bbox="323 1608 1289 1944"> <tr> <td data-bbox="323 1608 499 1720">1.</td> <td data-bbox="499 1608 1289 1720">Избранный вид адаптивного спорта в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1720 499 1798">2.</td> <td data-bbox="499 1720 1289 1798">Участие наших паралимпийцев в паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1798 499 1944">3.</td> <td data-bbox="499 1798 1289 1944">Приемы, способы страховки и самостраховки. Педагогическая целесообразность взаимоотношений с занимающимися, проведение педагогического контроля на занятиях.</td> </tr> </table>	1.	Избранный вид адаптивного спорта в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту.	2.	Участие наших паралимпийцев в паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.	3.	Приемы, способы страховки и самостраховки. Педагогическая целесообразность взаимоотношений с занимающимися, проведение педагогического контроля на занятиях.	4
1.	Избранный вид адаптивного спорта в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту.							
2.	Участие наших паралимпийцев в паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.							
3.	Приемы, способы страховки и самостраховки. Педагогическая целесообразность взаимоотношений с занимающимися, проведение педагогического контроля на занятиях.							
	<p>Практические занятия</p>	6						

культуре и спорту.	1.	Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, техника безопасности на занятиях.	
Тема 1.2. Организация и методика обучения в адаптивном спорте	Содержание учебного материала		4
	1.	Методы и формы организации учебно-тренировочных занятий, учет возрастных особенностей и специфики заболеваний	
	2.	Формы организации тренировочного процесса, принципы спортивной тренировки, содержание и структура спортивной тренировки в адаптивном спорте	
	Практические занятия		18
	1.	Методы и приемы обучения двигательным действиям, методика развития физических качеств.	
	2.	ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости.	
	3.	СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой.	
Тема 1.3. Разновидности подготовки. Планирование учебно-тренировочных занятий.	Содержание учебного материала		4
	1.	Общезначительная, специальная подготовка. Спортивная техника, стратегия и тактика. Интегральная подготовка. Психологическая подготовка.	
	2.	Требования к планированию учебно-тренировочных занятий в адаптивном спорте с учетом уровня квалификации спортсменов и специфики заболеваний	
	3.	Сущность, цель, задачи, функции, содержание спортивной тренировки в избранном виде адаптивного спорта. Тренировка и тренировочная деятельность.	
	Практические занятия		6
	1.	Анализ учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной и физкультурно-спортивной деятельности, разработка предложений по его совершенствованию.	
	2.	ОФП: Упражнения для развития физических качеств, необходимых в избранном виде спорта для спортсменов адаптивного вида спорта.	
	3.	Круговая тренировка.	
	4.	Страховка и само страховка при выполнении физических упражнений. Учебно- тренировочные задания.	
	5.	Определение цели и задач занятий. Планирование, проведение, анализ и оценка учебно-тренировочного занятия.	

Тема 1.4. Особенность работы в коррекционных школах.	Содержание учебного материала		4
	1.	Особенности работы в школе, специализированной школе, планирование, врачебный контроль. Оздоровительные формы работы.	18
	2.	Формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими.	
	Практические занятия		
	1.	Ведение учебно-методической документации. Проведение занятия.	
2.	Проведение внеклассного мероприятия с оздоровительной направленностью.		
Тема 1.5. Особенность работы в учреждениях дополнительного образования.	Содержание учебного материала		4
	1.	Особенности работы в учреждениях дополнительного образования. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации	12
	2.	Периодизация тренировки: развитие двигательных качеств; цели и задачи подготовки легкоатлетов (с нарушениями и изменениями в здоровье).	
	3.	Планирование тренировочного процесса по лёгкой атлетике: распределение нагрузки по месяцам.	
	4.	Методы и методики врачебно-педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по лёгкой атлетике.	
Практические занятия			
1.	ОФП: Применение технических средств и тренажёрных устройств в тренировочной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья. СФП: развитие скоростной выносливости, быстроты реакции.		
2.	Проведение тренировочного занятия, наблюдение, анализ и самоанализ занятий, обсуждение с однокурсниками и преподавателями. Составление конспекта, взаимопроверка.		
Тема 2.1. Правила соревнований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала		4
	1.	Правила соревнований беговых видов.	18
	2.	Стадион и требования к легко атлетическому инвентарю.	
	3.	Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации, специфика каждого из них.	
	Практические занятия		
1.	Правила соревнований беговых видов. Правила соревнований в эстафетах.		
2.	Правила соревнований в метаниях.		
3.	Правила соревнований бега с препятствиями. Правила соревнований по прыжкам.		

Тема 2.2. Методика обучения легкоатлетическ им видам	Содержание учебного материала		4
	1.	Методика обучения беговым видам легкой атлетики. Методика обучения эстафетному бегу.	
	2.	Методика обучения метаниям.	
	3.	Методика обучения прыжкам в длину	
	4.	Проведение подвижных игр с легкоатлетическими элементами	
	Практические занятия		18
	1.	Беговые виды легкой атлетики. Эстафетный бег	
	2.	Метания	
	3.	Способы прыжков в длину	
Тема 2.3. Судейская практика. Работа с документами соревновательно й деятельности.	Содержание учебного материала		4
	1.	Требование к проведению соревнований. Судейская практика. Функции судей.	
	Практические занятия		18
	1.	Проведение соревнований по легкой атлетике для людей с нарушениями и изменениями функциональных возможностей и изменениях в состоянии здоровья.	
2.	Составление положения о соревнованиях. Составление сметы соревнований. Работав судейской бригаде. Составление отчета о проведенных соревнованиях.		
Тема 3.1.Характерист ика волейбола как игрового вида спорта.	Содержание учебного материала		4
	1.	Правила проведения соревнований по волейболу.	
	2.	Анализ технических и тактических приемов игры.	
	3.	Методика обучения технике игры.	
	Практические занятия		18
	1.	Обучение техническим приемам волейбола в нападении.	
	2.	Обучение техническим приемам волейбола в защите.	
	3.	Обучение тактическим действиям в нападении.	
	4.	Обучение тактическим действиям в защите	
	5.	Учебно-тренировочные игры.	
6.	Планирование, проведение, анализ и оценка учебно- тренировочного занятия.		
Тема 3.2. Управление	Содержание учебного материала		4
	1.	Особенности тренировочной деятельности	

процессом тренировки.	2.	Особенности подготовки спортсменов различного возраста, Состояния здоровья и подготовленности.	12
	Практические занятия		
	1.	Физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	
	2.	Интегральная подготовка (учебно-тренировочная игра).	
	3.	Комплексный контроль в волейболе.	
	4.	Проведение тренировочного занятия по виду спорта.	
Тема 3.3. Организация и проведение соревнований.	Содержание учебного материала		4
	1.	Соревновательная деятельность (правила соревнований по адаптивной разновидности волейбола). Положение о соревновании, смета расходов, ведение протоколов соревнований. Требования к месту проведения соревнований.	12
	Практические занятия		
	1.	Судейская практика.	
2.	Проведение и участие в соревнованиях.		
Тема 4.1. Характеристика баскетбола как игрового вида спорта.	Содержание учебного материала		4
	1.	Правила проведения соревнований по баскетболу.	12
	2.	Основные приемы техники, состав команды.	
	Практические занятия		
	1.	Обучение техническим приемам в нападении.	
	2.	Обучение техническим приемам в защите.	
	3.	Обучение тактическим действиям в нападении.	
	4.	Обучение тактическим действиям в защите	
	5.	Учебно-тренировочные игры.	
	6.	Планирование, проведение, анализ и оценка учебно-тренировочного занятия.	
Тема 4.2. Тренировочная деятельность	Содержание учебного материала		4
	1.	Особенности тренировочной деятельности	12
	2.	Особенности подготовки спортсменов различного возраста, Состояния здоровья и подготовленности.	
	Практические занятия		
	1.	Физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	
2.	Интегральная подготовка (учебно-тренировочная игра).		

	3.	Проведение тренировочного занятия по виду спорта.	
Тема 4.3. Организация и проведение соревнований.	Содержание учебного материала		4
	1.	Судейство. Тактика игры	
	2.	Соревновательная деятельность (правила соревнований по адаптивной разновидности волейбола). Положение о соревновании, смета расходов, ведение протоколов соревнований. Требования к месту проведения соревнований.	
	Практические занятия		12
	1.	Судейская практика.	
2.	Проведение и участие в соревнованиях.		
Тема 5.1. Оздоровительное и прикладное значение видов плавания. Классификация водных видов спорта.	Содержание учебного материала		4
	1.	Прикладное и закаливающее значение плавания.	
	2.	Виды плавания	
Тема 5.2. Основы техники плавания	Содержание учебного материала		6
	1.	Основы техники плавания кролем на груди, кролем на спине	
	2.	Основы техники плавания брассом на спине и на груди	
	Практические занятия		20
	1.	Работа руками кролем на груди, кролем на спине;	
	2.	Работа ног кролем на груди, кролем на спине;	
	3.	Работа рук с согласованием дыхания на груди и на спине;	
	4.	Кроль в полной координации на груди и спине;	
	5.	Работа руками кролем на спине;	
	6.	Работа ног кролем на спине;	
	7.	Работа рук с согласованием дыхания на спине;	
	8.	Кроль в полной координации на спине;	
	9.	Работа руками брассом на груди и на спине;	
10.	Работа ног брассом на спине и на груди;		
11.	Работа рук с согласованием дыхания на спине и на груди;		

Тема 5.3. Организация и проведение соревнований по плаванию	12.	Брасс в полной координации на спине и на груди;	4
	Содержание учебного материала		
	1.	Судейство. Организация соревнований.	
	2.	Соревновательная деятельность (правила соревнований по адаптивной разновидности плавания). Положение о соревновании, смета расходов, ведение протоколов соревнований. Требования к месту проведения соревнований.	
	Практические занятия		
Тема 6.1. Зимние виды спорта. Прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Классификация лыжных ходов.	1.	Судейская практика.	12
	2.	Проведение и участие в соревнованиях.	
	Содержание учебного материала		
Тема 6.2. Основы техники ходов в лыжном спорте	1.	Оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки	4
	2.	Подбор лыжного инвентаря и правила пользования им	
Тема 6.2. Основы техники ходов в лыжном спорте	Содержание учебного материала		6
	1.	Строевые упражнения на лыжах и с лыжами. Выполнение строевых команд. Повороты на месте. Переступанием вокруг пяток, вокруг носков, поворот махом, поворот прыжком.	
	2.	Классические лыжные ходы. Одновременные одношажный, двухшажный и бесшажный.. Одновременный коньковый ход.	
	3.	Попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный ход и попеременный коньковый ход.	
	4.	Преодоление бугров, впадин. Подъемы (подъемы ступающим скользящим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой). Спуски. Основная, низкая, высокие стойки. Торможение (плугом, полуплугом, падением). Повороты в движении.	
	Практические занятия		
	1.	Техника поворотов	
	2.	Техника одновременного одношажного, двухшажного и бесшажного ходов	
	3.	Техника конькового хода	

Тема 6.3. Проведение соревнований по лыжным гонкам	4.	Техника попеременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода и попеременного конькового хода	
	5.	Техника подъемов и спусков	
	Содержание учебного материала		4
	1.	Организация проведения соревнований в учебной группе на уроках по лыжной подготовке.	12
	2.	Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья	
	Практические занятия		
	1.	Планирование и организация проведения соревнований по лыжным гонкам;	
	2.	Разработка календаря соревнований;	
	3.	Разработка положения соревнований;	
	4.	Определение места и времени соревнования;	
	5.	Судейство соревнований по лыжным гонкам;	
	6.	Составление расписания стартов;	
	7.	Определение победителей личного и командного первенства;	
Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ. 02.		170	
Работа с лекционным материалом и дополнительной литературой;			
Решение тестовых заданий;			
Разработка положений о соревнованиях, заявок, методической документации			
Письменный анализ тренировочного занятия, хронометраж, пульсометрия с её графическим изображением			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:			
Работа с дополнительной литературой и другими источниками информации;			
Заполнение протоколов соревнований, положений о соревнованиях, заявок на участие в соревнованиях и т.д.			

## Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основная литература:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник для студ. высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов., В.П. Савин, А.В. Лексаков. - М. : Академия, 2012. - 520с.

### Дополнительная литература:

1. Спортивный психолог. издатель – М.: ООО «АНИТА-ПРЕСС», 2012-234с.
2. Учебно-методические материалы по физической культуре.- Издательство – М.: ВАКО, 2010г.-324с.  
Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:  
<http://2dip.ru>  
Электронный каталог библиотеки УлГУ  
Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник (Электронный ресурс)  
<http://lib.ulsu.ru/>

## Виды деятельности студентов

### Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Дайте характеристику психического развития детей с нарушением зрения;
2. Особенности физического развития и двигательных нарушений детей с нарушениями зрения;
3. Вторичные отклонения и сопутствующие заболевания при нарушении зрения;
4. Особенности психофизического развития глухих детей;
5. Особенности двигательных способностей глухих детей;
6. Вторичные отклонения и сопутствующие заболевания глухих детей;
7. Понятие и клинические формы ДЦП;
8. Основные методы лечения ДЦП;
9. Понятие, причины и формы умственной отсталости;
10. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью;
11. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью;
12. Понятие о вертеброгенных миелопатиях;
13. Сочетанная травма позвоночника и спинного мозга;
14. Травматическая болезнь спинного мозга;
15. Вторичные нарушения при миелопатии;
16. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с ампутациями конечностей;
17. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения;

18. Использование и развитие сохранных анализаторов;
19. Особенности регулирования психофизической нагрузки;
20. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам;
21. Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП;
22. Нетрадиционные формы занятий;
23. Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха;
24. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста;
25. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей;
26. Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями у детей с умственной отсталостью;
27. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью;
28. Методы тренировки спинальной локомоторной активности;
29. Обучение ходьбе при поражениях спинного мозга;
30. Методика проведения занятий с детьми, имеющими ампутации конечностей;
31. Принципы развития физических способностей;
32. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий;
33. Принцип оптимальности педагогических воздействий;
34. Принцип вариативности педагогических воздействий;
35. Методы развития силовых способностей в АФК
36. Методы развития скоростных способностей в АФК
37. Методы развития гибкости в АФК
38. Методы развития выносливости в АФК
39. Методы развития координационных способностей в АФК
40. Паралимпийское движение в мировой практике
41. Классификация основных направлений адаптивного спорта
42. Модели соревновательной деятельности
43. Спортивная тренировка. Цель, задачи, средства
44. Виды подготовки спортсменов паралимпийцев.
45. Построение спортивной тренировки
46. В каких соревнованиях участвуют спортсмены-инвалиды разных нозологических групп?
47. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом (медицинская и спортивно-функциональная классификации).
48. Специальное олимпийское движение
49. Порядок разделения на дивизионы
50. Основная программа специальной олимпиады
51. Программа «Объединенный спорт»
52. Программа специальной олимпиады «приСОЕдиняйтесь!»
53. Развитие координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта
54. Формы организации АФК
55. Классификация подвижных игр по интенсивности;
56. Использование и развитие сохранных анализаторов у детей с нарушением зрения
57. Подготовка, организация и руководство подвижных игр;
58. Методика организации подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения
59. Методика и организация подвижных игр с детьми, имеющими нарушения слуха;
60. Методика и организация подвижных игр с детьми, имеющими нарушения интеллекта;
61. Методика и организация подвижных игр с детьми с ДЦП;

62. Методика и организация подвижных игр с детьми, имеющими ампутации конечностей;
63. Физическая помощь и страховка;
64. Классификация приемов физической помощи и страховки;
65. Правила игры в волейбол сидя;
66. Правила игры в радиальный баскетбол;
67. Техника ходьбы и бега;
68. Назовите способы передвижения на лыжах;
69. Охарактеризуйте технику подъемов и спусков;
70. Как подобрать лыжный инвентарь?;
71. Назовите основные приемы передачи мяча в волейболе;
72. Назовите способы подачи мяча в волейболе;
73. Размеры волейбольной площадки;
74. Что включает техника защиты игры в баскетбол;
75. Что включает техника нападения игры в баскетбол;
76. Требования безопасности в воде;
77. Подвижные игры в воде;
78. Методика обучения плаванию детей с нарушением зрения;
79. Методика обучения плаванию слабослышащих детей;
80. Методические особенности занятий плаванием с детьми с ампутациями верхних и нижних конечностей;
81. Зимние виды паралимпиады;
82. Летние виды спорта паралимпиады

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК**

**«5» (отлично)** – студент показывает глубокое и полное овладение содержания учебного материала по дисциплине согласно ФГОСа, в котором студент легко ориентируется, пользуется при ответе понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения; логически грамотно излагает ответ; качественное оформление контрольной работы в соответствии с требованиями.

**«4» (хорошо)** – студент освоил учебный материал по дисциплине согласно ФГОСа, владеет и пользуется при ответе понятиями, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа содержит некоторые отдельные неточности.

**«3» (удовлетворительно)** – студент показывает знания и понимание основных положений учебного материала по дисциплине, но излагает его неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

**«2» (неудовлетворительно)** - студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач или за незнание и непонимание учебного материала; или отказ отвечать.

Примерная тематика рефератов:

1. «Характеристика основных заболеваний, наиболее часто встречающимся у детей с нарушением зрения»
2. «Патология слуха»
3. «Лечебная гимнастика при ДЦП»
4. «Умственная отсталость и ее формы»
5. «Этапы двигательной реабилитации»
6. «Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями»
7. «Сопутствующие заболевания и вторичные отклонения при нарушении зрения»
8. «Речевые отклонения при ДЦП»
9. «Причины стойких нарушений слуха»
10. «Особенности методики адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии»
11. «Поддержание вертикальной позы при вертеброгенных патологиях»
12. «Методические особенности занятий на тренажерах с детьми среднего и старшего школьного возраста»
13. «Развитие физических способностей в АФК»
14. «Внешние признаки утомления на занятиях физической культурой с детьми аномального развития»
15. «Группы упражнений направленные на развитие силовых способностей»
16. «Методики развития скоростных способностей»
17. «Методики развития скоростных выносливости»
18. «Сурдоолимпийское направление адаптивного спорта»
19. «Интегральная подготовка спортсмена - паралимпийца»
20. «Программа Специальная Олимпиады «ПриСОЕдиняйтесь», «Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом»
21. «Официальные и национально-популярные виды Специальной олимпиады».
22. «Построение спортивной тренировки»
23. «Правила игры в волейбол сидя»
24. «Положительное влияние водной среды на состояние организма, имеющего отклонения в состоянии здоровья»
25. «Радиальный баскетбол»
26. «Классификация подвижных игр».
27. «Проблемы, связанные с представлением эталонной ориентировочной основой действия в АФК»;
28. «Физическая помощь и страховка»

### **Критерии оценки реферативной работы:**

Оценка «отлично» - самостоятельность в постановке проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений; соответствие содержания теме и плану реферата; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; знакомство автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и

понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; полное соответствие требованиям к культуре оформления.

Оценка «хорошо» - реферат, в целом, соответствует отличному реферату, но допущены некоторые незначительные ошибки при оформлении материалов реферата (например, отсутствие автоматической расстановки переносов при подготовке электронного варианта; оформление маркированного или нумерованного списка, отсутствие разрыва страницы или раздела в требуемом месте и т.п.); небольшие неточности стиля; поверхностность выводов. Оценка «удовлетворительно» - допущены неточности определений понятий предметной области, связанной с проблематикой реферата; нарушена логика и последовательность изложения, отсутствуют самостоятельные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» - содержание реферата не соответствует его теме; не выдержана структура реферата; автор демонстрирует незнание дефиниций основных понятий; отсутствует демонстрация использования информационных технологий в предметной области соискателя; оформление реферата не соответствует требованиям, причем, соискатель демонстрирует полное незнание в области подготовки электронного и бумажного документа (не создано оглавление, предметный указатель, нет подписи к рисункам, отсутствует нумерация страниц); допускаются грамматические,

## Примерные тестовые задания

### Тестовый контроль:

1. Формы умственной отсталости, характеризующиеся наличием психопатических расстройств:
  - а) неосложненная
  - б) осложненная
  - в) атипичная
  - г) атипично-осложненная
  
2. Специальная коррекционная школа для умственно отсталых детей:
  - а) 8 вида
  - б) 3 вида
  - в) 6 вида
  - г) 4 вида
  
3. Метод, используемый в процессе занятий физическими упражнениями в специальных школах 8 вида:
  - а) метод формирования знаний
  - б) метод слова
  - в) дистанционный метод
  - г) метод наглядности
  
4. Повышение внутриглазного давления - это
  - а) глаукома
  - б) катаракта
  - в) ретролентальная фиброплазия
  - г) гиперметропия
  
5. К специальным коррекционным задачам АФВ в специальных школах 3-4 видов относятся:
  - а) воспитание волевых качеств
  - б) воспитание гармонично-развитого ребенка
  - в) укрепление мышечной системы глаза
  - г) укрепление здоровья
  
6. К заболеваниям наружного уха относят:
  - а) серная пробка
  - б) отосклероз
  - в) лабиринтит
  - г) остеопороз
  
7. Нистагм – это
  - а) косоглазие
  - б) дрожание глаз
  - в) гиперметрия
  - г) повышение внутриглазного давления
  
8. Лица с умеренной умственной отсталостью справляются с трудом

- а) сельскохозяйственным
- б) производственным
- в) домашним
- г) интеллектуальным

9. Какие виды спорта противопоказаны при нарушении зрения

- а) хоккей
- б) легкая атлетика
- в) плавание
- г) настольный теннис

10. При повреждении спинного мозга на уровне С3-С5 нарушается функция

- а) отведения плеча
- б) дыхания
- в) разгибания плеча
- г) приведения плеча

11. Средства коррекции функции равновесия

- а) движения глаз
- б) подскоки на батуте
- в) ходьба по дорожке
- г) прыжки

12. Причина возникновения воздушной контузии

- а) воспалительные заболевания
- б) действие взрывной волны
- в) инородные тела
- г) простудные заболевания

13. Самая распространенная форма ДЦП

- а) спастическая диплегия
- б) двойная гемиплегия
- в) астено-астатическая
- г) гемипаретическая

14. К основным задачам АФК при занятиях с детьми в специальных школах 8 вида относятся

- а) коррекция и развитие координационных способностей
- б) коррекция основных движений
- в) укрепление здоровья
- г) коррекция мышечной системы глаза

15. Как называется нарушение произношения звуков из-за патологической иннервации речевых мышц

- а) алалия
- б) дизартрия
- в) анартрия
- г) гиперметропия

16. Как называется повышение мышечного тонуса?

- а) спастичность

- б) мышечная дистония
- в) ригидность
- г) синергия

17. Как называется дрожание конечностей, особенно пальцев рук и языка?

- а) атаксия
- б) гиперкинезы
- в) тремор
- г) мышечная дистония

18. К вторичным нарушениям при миелопатии не относят

- а) тромбоз
- б) сердечно-сосудистая недостаточность
- в) пролежни
- г) остеопроз

19. Вторичные нарушения при потере зрения

- а) искривление позвоночника
- б) ОРВИ
- в) соматические заболевания
- г) восполнение нервно-мышечной системы глаза

20. К сопутствующим заболеваниям, встречающимся у детей с нарушением зрения относят

- а) слабость дыхательной мускулатуры
- б) общие недоразвитие речи
- в) нарушение осанки
- г) плоскостопие

21. Принцип адекватности педагогических воздействий означает

- а) решение координационных, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач
- б) разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки
- в) разнообразие физических упражнений
- г) адекватная психическая реакция детей

22. Следствием ампутации конечности является

- а) стресс
- б) пневмония
- в) сердечно-сосудистая недостаточность
- г) дыхательная недостаточность

23. Острый период травматической болезни длится

- а) 2-3 дня
- б) 3-4 дня
- в) 4-5 дней
- г) 5-7 дней

24. Передняя колонна позвоночника включает

- а) межпозвонковые диски задней продольной связки
- б) поперечные, суставные и остистые отростки
- в) межпозвонковые диски, передние продольные связки и тела позвонков
- г) тела позвонков

25. Основной фактор вызывающий миелопатию

- а) ишемический
- б) инфекционный
- в) неврологический
- г) мышечный

26. Нестационарные виды отягощений

- а) велотренажер
- б) степпер
- в) штанга
- г) беговая дорожка

27. При какой форме ДЦП отмечается низкий мышечный тонус

- а) спастическая диплегия
- б) двойная гемиплегия
- в) астено-астатическая
- г) гемипаретическая

28. Средствами двигательной реабилитации, применяемыми для детей в возрасте до 12 лет являются

- а) подготовка к протезированию
- б) основные локомоции
- в) обучение пользованию протезами
- г) ходьба

29. Глубина бассейна для занятия плаванием с детьми с ампутациями

- а) 1,3 м
- б) 1,2 м
- в) 1,4 м
- г) 1,5 м

30. Сопутствующее заболевание при нарушении слуха

- а) задержка моторного развития
- б) плоскостопие
- в) пневмония
- г) нарушение осанки

31. Какие факторы оказывают влияние на состояние двигательной сферы детей с нарушениями в развитии?

- а) ранее начало двигательной активности
- б) двигательная активность, начатая в 3-4 года
- в) сопутствующие заболевания
- г) особенности умственного развития

32. Принцип оптимальности означает:

- а) многообразии физических упражнений
- б) единообразии коррекционной работы
- в) решение специальных задач
- г) разумно сбалансированные величины нагрузки

33. В зависимости от целей и задач, программного содержания уроки ФК подразделяются на:
- а) уроки физической культуры
  - б) занятия в летних лагерях
  - в) рекреативно-оздоровительные занятия
  - г) уроки образовательной направленности
34. Светоощущение – это способность сетчатки воспринимать
- а) цвет
  - б) фон
  - в) яркость
  - г) объем
35. Близорукость характеризуется:
- а) недостатком преломляющей силы глаза
  - б) фокус параллельных лучей после их преломления в глазу оказывается лежащими позади сетчатки
  - в) сочетание в одном глазу разных видов рефракций
  - г) отклонением одного из глаз от общей точки фиксации
36. Чем характеризуется метод практических упражнений?
- а) использование звуков
  - б) использование сохранных анализаторов
  - в) использование упражнений
  - г) использование спортивного инвентаря
37. Какой медицинской группы на уроке ФК согласно МЗ и МОРФ не существует:
- а) основной
  - б) подготовительной
  - в) специальной
  - г) освобожденной
38. При использовании мяча детьми с нарушениями зрения, необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:
- а) мяч должен быть шершавый
  - б) мяч должен быть гладкий
  - в) мяч должен быть легкий
  - г) мяч должен быть баскетбольный
39. К специальным коррекционным школам 1 и 2 вида относят детей с нарушением:
- а) ОДА
  - б) зрения
  - в) интеллекта
  - г) слуха
40. К специальным коррекционным школам 5 вида относят детей с нарушением:
- а) ОДА
  - б) зрения
  - в) речи
  - г) слуха
41. Принцип учета возрастных особенностей включает учет:

- а) биологического возраста
- б) паспортного возраста
- в) календарного возраста
- г) духовного возраста

42. К общим задачам АФВ в коррекционной школе 3-4 вида относят:

- а) воспитание гармонично развитого ребенка
- б) сохранение остаточного здоровья
- в) укрепление мышечной системы глаза
- г) коррекция физического развития

43. К средствам АФВ не относят:

- а) ОРУ
- б) упражнения для зрительного тренинга
- в) ходьба
- г) все выше перечисленное не верно

44. ЖЕЛ у детей с нарушением зрения составляет:

- а) 1600 куб/см.
- б) 1500 куб/см.
- в) 1400 куб/см.
- г) 1700 куб/см.

45. Для развития вестибулярного аппарата у детей с нарушениями зрения используют:

- а) конус
- б) педальки
- в) маты
- г) мячи

46. Игра у детей с нарушениями зрения должна соответствовать:

- а) возрасту детей
- б) навыкам
- в) физическому развитию
- г) все ответы верны

47. Игра <Найди себе пару> направлена на:

- а) коррекцию плоскостопия
- б) формирование правильной осанки
- в) коррекцию сколиоза
- г) коррекцию зрения

48. Какие психические нарушения присутствуют у детей с нарушением зрения?

- а) нарушение внимания
- б) нарушение памяти
- в) нарушение восприятия
- г) все выше перечисленное верно

49. Катар – это

- а) воспаление капсулы лабиринта
- б) дегенеративные изменения
- в) аденоидные разрастания в носоглотке
- г) заболевание среднего уха

50. Наиболее выраженные нарушения выносливости происходят в возрасте:

- а) 13-15 лет
- б) 9-10 лет
- в) 7-8 лет
- г) 16-17 лет

Критерии оценки по тестовому контролю:

100% -90% правильных ответов – оценка «отлично».

90%-80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

80%-60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».