

**Профильная дисциплина бакалавриата по направлению
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)» - «ТЕОРИЯ И
ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В МАГИСТРАТУРУ
на направление подготовки 49.04.02 – «Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
Институт адаптивной физической культуры факультета
профилированной подготовки**

**ОБЩИЕ ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
ПОДГОТОВКИ**

Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве Российской Федерации. Интеграция образовательных программ - современная тенденция в высшей и средней школе. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Понятия “культура”, “физическая культура”, “адаптивная физическая культура”; “образ жизни”, “здоровый образ жизни”, “аксиологические концепции жизни человека и инвалида” – сходства и различия; “реабилитация”, “социализация”, “социальная интеграция” и др. Отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и социальной практики; связь АФК с другими областями научных знаний. Декартова система координат как модель пространства научных проблем адаптивной физической культуры (первая ось – виды адаптивной физической культуры, вторая ось – виды заболевания (инвалидности), третья – возрастные периоды жизни человека). Цель, задачи и содержание адаптивной физической культуры. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Адаптивное физическое воспитание – как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей личности с отклонениями в состоянии здоровья в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств. Адаптивная двигательная рекреация – как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования

мировоззрения, философских взглядов гедонизма, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности. Адаптивный спорт – как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счёт приобщения к спортивной культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта.

Адаптивная физическая реабилитация – как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности) за счёт освоения им естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; обучения его умениям использовать соответствующие комплексы упражнений, закалывающие и термические процедуры, и другие средства АФК. Художественно-музыкальные виды адаптивной физической культуры – как виды, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; формокоррекционной ритмопластики и др.

Экстремальные виды адаптивной физической культуры – как виды, способные удовлетворить потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, стремлении испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья (или жизни) за счёт освоения техники, тактики, средств обеспечения страховки и других компонентов экстремальных видов двигательной деятельности. Становление и развитие адаптивной физической культуры (адаптивной физической активности, спорта инвалидов, рекреативного направления адаптивной двигательной активности) за рубежом.

Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Исторический анализ развития адаптивной физической культуры в образовании, игровой и досуговой деятельности инвалидов, как средства профессиональной реабилитации в нашей стране. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях Паралимпийского и Специального Олимпийского движений, в Олимпийских Играх глухих.

Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране и за рубежом.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией). Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Физическое упражнение - основное средство адаптивной физической культуры. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре.

Физическая культура и адаптивная физическая культура: сходства и различия. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура: сходства и различия.

Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры. Три основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специальнометодические. Метод - как способ, путь достижения поставленной цели; методический прием - как вариант реализации метода в соответствии с конкретной задачей коррекции, компенсации, профилактики, обучения, воспитания, оздоровления.

Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положением, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация, механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция и др. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно-медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов,

выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).

Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.

Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

Главная цель адаптивного физического воспитания - максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

Задачи адаптивного физического воспитания: коррекция основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и др.)

2) коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; 3) компенсация утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья; 4) профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; 5) обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей и др.

Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 видов. Характеристика структуры и содержания государственных и авторских программ по адаптивному физическому воспитанию.

Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях, (дошкольных, школьных, средних и высших) с контингентом, отнесенным по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Взаимодействие специалиста по адаптивной физической культуре с врачами и медицинскими работниками; психологами, тифло-, сурдо-, олигофренопедагогами, логопедами, специальными психологами; социальными работниками и учителями (преподавателями) по другим

предметам. Работа с родителями детей-инвалидов, учащихся и студентов, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях и специализированных вузах. Привлечение материала из других предметов и реализация межпредметных связей на занятиях по адаптивному физическому воспитанию.

Адаптивный спорт как путь к повышению уровня качества жизни инвалидов и приобщения их к здоровому стилю жизнедеятельности. Главная цель адаптивного спорта - социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение качества жизни путем участия в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта. Основные задачи адаптивного спорта: 1) достижение максимального (рекордного) результата в конкретном виде адаптивного спорта; 2) овладение высоким уровнем спортивного мастерства, формирование спортивной культуры инвалидов, приобщение их к историческому опыту в данной сфере; 3) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры; 4) освоение новых социальных ролей и функций, расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности; 5) повышение уровня качества их жизни и др.

Адаптивный спорт как путь преодоления психологических комплексов; овладения ценностями физической культуры; вхождения в социум (выход из замкнутого пространства лечебных учреждений и мест проживания), адаптации к нему и "завоевания" социального пространства; познания себя и мира; полноценного общения. Участие в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности - как модель реализации здорового образа жизни.

Философия и особенности трех основных направлений развития адаптивного спорта в мире. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев (максимальный охват лиц с различными видами патологии и степенью ее тяжести, уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, одновременное участие в соревнованиях по спортивным играм инвалидов с различной степенью поражений, переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера и др.), процедуры и порядок проведения классификаций. Классификация спортсменов по классам в рамках конкретных нозологических профилей.

Основные паралимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр. Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп.

Цель, принципы, содержание игр Специальной Олимпиады (СО) для лиц с нарушением интеллекта. Виды спорта, применяемые в СО. Правило формирования "дивизионов" - важнейшее условие реализации философии игр Специальной Олимпиады.

Организационно-методические основы программы Специального Олимпийского комитета (СОК) Санкт-Петербурга - как пример реализации

идей и философии Специального Олимпийского движения.
Сурдлимпийский спорт, сходство и различия со спортом здоровых людей.
Всемирные Олимпийские игры глухих («Тихие игры») как пример крупнейших соревнований для инвалидов данной нозологической группы.
Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
Награждение участвующих в соревнованиях. Требования к этой церемонии.
Клятва специальных спортсменов, символы Специального Олимпийского движения.

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕННОСТИ (ПРОФИЛЮ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Направленность (профиль): «Адаптивное физическое воспитание в системе образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

История становления адаптивного физического воспитания (становление адаптивного физического воспитания лиц с поражением зрения и интеллекта и др.).

Особенности содержания адаптивного физического воспитания в системе специального образования и в системе массового образования.

Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Цель адаптивного физического воспитания, содержание задач адаптивного физического воспитания. Функции и принципы адаптивного физического воспитания.

Преимущественная направленность и содержание уроков (занятий) по адаптивному физическому воспитанию с детьми первого года жизни, дошкольниками, школьниками, студентами (по выбору студента).

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от нозологии. Краткая характеристика методики развития физических качеств и способностей у занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Состав междисциплинарной команды специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в развитии.

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов»

Понятие адаптивного спорта. Роль адаптивного спорта в жизни человека, с отклонениями в состоянии здоровья. Основные цели и задачи адаптивного спорта.

Основные направления деятельности Специального Олимпийского Движения в Российской Федерации и за рубежом. Особенности проведения. Содержание программ.

Нозологические группы спортсменов, входящие в программу Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. Отличительные особенности. Место проведения последних Паралимпиад (летних и зимних)

Виды спорта, входящие в программу Летних и Зимних Паралимпийских Игр. Виды спорта, которые планируется включить в следующую Паралимпиаду.

Особенности спортивного инвентаря, который используется в адаптивном спорте (сани, коляски, лыжи и др.).

Направленность (профиль): «Физическая реабилитация»

Понятие «физическая реабилитация». Задачи и средства физической реабилитации.

Принципы и этапы физической реабилитации. Их краткая характеристика.

Общая характеристика применения физической реабилитации при различных патологиях и повреждениях.

Механизмы лечебного и реабилитационного действия средств физической реабилитации.

Принципы составления комплексов физических упражнений при различных патологиях в соответствии с периодом заболевания.

Направленность (профиль): «Технологии профилактики и коррекции аддиктивного поведения»

Определение отклоняющегося (девиантного) поведения. Основные виды и признаки поведенческих девиаций; основные этиологические факторы девиаций (эндогенные и экзогенные).

Проблема зависимости в современном социуме. Поведенческий стереотип, как основа формирования зависимости, основные этиопатогенетические факторы формирования зависимости. Основные проблемы, связанные с зависимостью: чем зависимость может мешать самому человеку и окружающим его людям?

Химические и нехимические (поведенческие) зависимости. Основные химические вещества, способные вызывать зависимость. Нехимические (поведенческие) зависимости. Основные угрозы, которые несут наркозависимое поведение для социума.

Профилактика зависимого поведения. Понятие профилактики и круг специалистов, которые могут принимать участие в профилактических программах. Виды профилактики и основные мишени первичной и вторичной профилактики наркотической зависимости.

Реабилитация зависимых пациентов. Основная идея реабилитации наркозависимых пациентов; основные направления реабилитационного процесса (борьба с нейромедиаторным дефицитом, преодоление синдрома ангедонии, восстановление физических кондиций, преодоление психологических проблем, ресоциализация).

Направленность (профиль): «Современная хореография и танцы в коррекции нарушений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

Понятие танца - как вида двигательной деятельности. История танца. Современные течения и направления данного вида деятельности.

Основные цели и задачи, решаемые в процессе занятий креативными (художественно-музыкальными) видами двигательной активности. Краткая характеристика программ по креативным (художественно-музыкальным) видам двигательной активности, известным вам по публикациям и из практики.

Понятие о танцевальной терапии. Различие между понятиями танцевальная терапия, современная хореография и танец.

Особенности организации занятий по креативным (художественно-музыкальным) видам двигательной активности в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VII–VIII видов, реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах для людей с ограниченными возможностями?

Совершенствование медицинских, психологических и социальных аспектов реабилитации инвалидов с помощью танцевальных видов адаптивной двигательной рекреации.

Направленность (профиль): «Педагогическая гидрореабилитация»

Характерные признаки, отражающие понятие «гидрореабилитация»: педагогические и физические закономерности, свойства и явления взаимоотношений человека и воды.

Основные особенности проявления двигательной активности в процессе гидрореабилитации лица с отклонением в состоянии здоровья: эпилепсия, церебральный паралич, задержка психического развития, аутизм, ампутация, зрение, слух.

Основные средства и методы предупреждения и преодоления критических ситуаций в процессе гидрореабилитации, с учетом условий их возникновения: раздевалка, душевая установка, спуск в воду, плавание с доской, упражнения на дыхание, плавание с тренером, самостоятельное плавание.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и основу методики их обучения.

Содержание мероприятий по оказанию доврачебной помощи пострадавшему на воде: способы и приемы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца, признаки летального исхода.

Рекомендуемая литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2009. - 447 с. : ил.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие для студ. высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. С. П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2007. - 295 с.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013.- 388 с.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Человек, 2016. – 384 с.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/ Под общей ред. Л.В.Шапковой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.- 608 с.
8. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт /Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В.Передерий. -М.: Советский спорт, 2010.-316 с.
9. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Изд. 3-е, переработ. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.
- 10.Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учебник для студентов и преподавателей высших учебных заведений спортивного и медицинского профиля, специалистов в области лечебной физической культуры и реабилитации. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 528 с.
- 11.Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие [Текст]/ под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М: Советский спорт, 2014.- 298 с.
- 12.Журнал «Адаптивная физическая культура» (все издания).