

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Коновалова Нина Геннадьевна*

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Методические указания по изучению дисциплины  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Коновалова Н.Г.

Адаптивная физическая культура: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Н.Г. Коновалова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 12 с. – Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой

Артемьев А.А.

Н.Г. Коновалова, 2020  
Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

1. Цель и задача дисциплины .....	4
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Тематика рефератов .....	5
5. Тестовые задания.....	5
6. Вопросы к зачету .....	11
7. Рекомендуемая литература и электронные источники .....	13

## **1. Цель и задача дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим инструкторам по адаптивной физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в образовательных учреждениях соответствующего вида.

## **2. Разделы дисциплины**

1. Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры.
2. Виды и средства адаптивной физической культуры.
3. Принципы, методы, формы адаптивной физической культуры.
4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
5. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре.

## **3. Содержание дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры.	АФК в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Воспитание личности в процессе занятий АФК.
2	Виды и средства адаптивной физической культуры.	Разработка, обоснование и апробация индивидуального комплекса физических упражнений на основании предварительного изучения особенностей двигательного развития ребенка (с учётом нозологической группы).
3	Принципы, методы, формы адаптивной физической культуры.	Спортивно-медицинские классификации в адаптивном спорте. Теоретическое и практическое ознакомление с процедурой классификации. Применение психодиагностических методик в АФК. Педагогический анализ урока адаптивного физического воспитания.
4	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	Тестирование силовых способностей в адаптивной физической культуре. Изучение скоростных способностей в адаптивной физической культуре. Методы тестирования выносливости. Методы тестирования координационных способностей.
5	Врачебный контроль	Спортивно-медицинские классификации в

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	в адаптивной физической культуре.	адаптивном спорте. Теоретическое и практическое ознакомление с процедурой классификации.

#### 4. Тематика рефератов

1. Понятие адаптивной физической культуры (предмет, цель, задачи, содержание).
2. Функции и принципы адаптивной физической культуры.
3. Средства адаптивной физической культуры.
4. Виды адаптивной физической культуры.
5. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).
6. История развития адаптивной физической культуры.
7. Специальное олимпийское движение.
8. АФК как интегративная наука, учебная дисциплина и область социальной практики.
9. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
10. Методы формирования знаний.
11. Формы организации адаптивной физической культуры.
12. Применение тренажёров в адаптивной физической культуре.
13. Врачебно-медицинский контроль в адаптивной физической культуре.
14. Педагогический контроль в адаптивной физической культуре.
15. Психодиагностические методики в адаптивной физической культуре.
16. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой.

#### 5. Тестовые задания

##### 1. Выбрать нужное определение "Физическая культура":

- А). Физическая культура – это вид культуры человека и общества, деятельность, социальные и индивидуально значимые результаты, которых направлены на создание всесторонне готовности человека к жизни, оптимизации его состояния здоровья и развития.

Б). Физическая культура – это процесс развития человека в результате деятельности, которой происходит совершенствование и гармонизация всех сторон и свойств индивида: физических, волевых, интеллектуальных, эмоциональных эстетических, этических и т. д. с помощью средства методов и способы физических упражнений, естественной среды и гигиенических факторов.

В). Физическая культура – это вид культуры человека и общества, результаты деятельности и социальной значимости которой направлены на создание физической готовности людей к жизни, а также на способность физического совершенствования, и на специфический процесс улучшения результата человеческой деятельности.

**2. Выбрать правильный ответ "Адаптивная физическая культура":**

А). Адаптивная физическая культура – это особый вид, и область, физической культуры человека и общества, проявляющиеся отклонениями в состоянии здоровья возможно до уровня инвалидности.

Б). Адаптивная физическая культура – это особый вид деятельности социальной и индивидуальной значимости физической культуры, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья до уровня инвалидности, результаты которой направлены на создание условий всесторонней готовности человека к жизни.

В). Адаптивная физическая культура – это результат оптимизации, состояния и развития процессов человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья: физического, интеллектуального, эмоционально-волевого, эстетического, этического и др., с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

**3. Выбрать правильный ответ "Адаптивно физическая реабилитация":**

А). Адаптивно физическая реабилитация – это ограниченная часть культуры общества, в основу которой положена специфическое содержание, рационального использования человеком двигательной деятельности, в качестве фактора физической подготовки, оптимизации своего физического состояния развития.

Б). Адаптивно физическая реабилитация – это особый раздел реабилитационных мероприятий направленных на реализацию образа жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к нормальным условиям, раскрытию способностей методами и средствами физической культуры.

В). Адаптивная физическая реабилитация – это особый вид, и область, физической культуры человека и общества, направленная на устранение проявляющихся отклонений в состоянии здоровья и инвалидности.

**4. Выбрать правильный ответ "Специальная физическая реабилитация"**

А). Специально физическая реабилитация – это особый раздел реабилитационных мероприятий направленных на реализацию образа жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к нормальным условиям, раскрытию способностей методами и средствами физической культуры.

Б). Специальная физическая реабилитация – это специфическая деятельность в области социальной политики, предполагающая повышение уровня социальной дееспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в сфере труда быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий, позволяющее реализоваться пациентам в условиях общественно-исторических условий жизни.

В). Специально физическая реабилитация – это результат оптимизации, состояния и развития процессов человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья: физического, интеллектуального, эмоционально-волевого, эстетического, этического и др.. с помощью физических упражнений, естественносредовых и гигиенических факторов.

**5. Какие факторы в большей мере способствуют социальной интеграции инвалидов:**

- А). Медицинские;
- Б). Психологические;
- В). Педагогические;

**6. Какие факторы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов являются ведущими в понимании "здоровый образ жизни".**

- А). Значение дефекта личности.
- Б). Значимость природно-биологического дефекта.
- В). Значимость социальной востребованности.

**7. Какие механизмы способствуют социальной интеграции инвалидов:**

- А). Естественные основы человеческой психологии.
- Б). Механизм адаптации в современных социальных условий.
- В). Открытие механизмов востребованности, и естественной основы человеческого

существования.

**8. Задачи реабилитации инвалидов включают:**

А). Восстановление бытовых возможностей больного; способности к передвижению, самообслуживанию, выполнению несложных домашних работ.

Б). Восстановление трудоспособности, утраченных инвалидом профессиональных возможностей двигательного аппарата.

В). Предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утраты трудоспособности, т.е. осуществление мер вторичной профилактики.

**9. Что соответствует пониманию "цель реабилитации" в отношении адаптивных дисциплин:**

А). Часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, а также системы мероприятий по восстановлению, компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, повышению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.

Б). Максимально возможное развитие жизнеспособности жизнедеятельности человека имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и / или инвалидности, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущеных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик.

**10. Современные направления реабилитации инвалидов включают:**

А). Правовые основы

Б). Культурно-идеологические,

В). Спортивно-зрелищные.

**11. Какие лечебно-восстановительные и тренировочные принципы не обладают адаптивно - педагогической сущностью:**

А). Индивидуально-реабилитационный подход.

Б). Сознательной активации.

В). Принцип постепенности

**12. Структурная характеристика реабилитации инвалидов включает:**

А). Социально-трудовую.

Б). Социально-бытовую.

В). Социально-геронтологическую

**13. Какие методы и средства являются ведущими в педагогической реабилитации пациентов с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов:**

А). Медицинские.

- Б). Технические.
- В). Психологические.

**14. Выбрать варианты, которые соответствуют цели адаптивной физической культуры:**

- А). Максимальное развитие жизнеспособности инвалида.
- Б). Максимальное поддержание у инвалида оптимального психофизического состояния организма.
- В). Предоставление каждому инвалиду шансов реализовывать свои творческие силы и возможности.

**15. Выбрать приоритетные варианты задач соответствующие адаптивной физической культуры:**

- А). Координаторные
- Б). Компенсаторные
- В). Профилактические

**16. Выделить классификационные признаки реабилитации в зависимости от степени восстановления:**

- А). Первоначальные.
- Б). Классические.
- В). Элементарные.

**17. Выделить классификационные признаки реабилитации в зависимости от применяемых технологий:**

- А). Педагогические
- Б). Психологические.
- В). Технические - инженерные.

**18. Выделить классификационные признаки реабилитации в зависимости от сфер жизнедеятельности:**

- А). Социально-трудовая.
- Б). Социально-бытовая.
- В). Социально-культурная.

**19. Выбрать основные отличия валеологии от адаптивной физической культуры от медицины, физической культуры, педагогики.**

- А). Создание, воспитание с детства разумное отношение к своему здоровью,циальному режиму труда и отдыха.
- Б). Движение, физическая культура и закаливание.
- В). Рациональное питание.

**20. Выбрать основные отличия медицинской реабилитации от адаптивной физической культуры:**

- А). Полноценное восстановление здоровья пациента.

- Б). Психологическая подготовленность пострадавшего к адаптации.
- В). Реадаптация и переквалификация.

**21. Заболевания органов зрения являющиеся противопоказаниями к физическим нагрузкам (частично лимитирующие занятия):**

- А). Отслойка сетчатки
- Б). Вывих и подвывих хрусталика.
- В). Состояние кератопротезирования.

**22. На каких принципах должны применяться методы и методики занятий в адаптивно физических дисциплинах:**

- А). На принудительном методе воздействия.
- Б). На принципах, в основе которыхложен принцип убеждения.
- В). Наиболее часто должен использоваться игровой метод проведения занятий.

**23. Адаптивное физическое воспитание (образование) удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...**

А). Самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации.

Б). Его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

В). Отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Г). Риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

**24. Адаптивный спорт удовлетворяет потребности личности в...**

А). Самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Б). Отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

В). Самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности.

Г). Подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

**25. Адаптивная двигательная рекреация удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...**

А). Его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Б). Отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

В). Риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Г). Реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

## **6. Вопросы к зачету**

1. Понятие адаптивной физической культуры (предмет, цель, задачи, содержание).
2. Педагогические функции адаптивной физической культуры.
3. Социальные функции адаптивной физической культуры.
4. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
5. Общеметодические принципы адаптивной физической культуры.
6. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
7. Средства адаптивной физической культуры.
8. Виды адаптивной физической культуры.
9. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).
10. История развития адаптивной физической культуры.
11. Развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
12. История адаптивной физической культуры у лиц с поражением слуха.
13. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
14. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
15. Специальное олимпийское движение.
16. АФК как интегративная наука, учебная дисциплина и область социальной практики.

17. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
18. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом.
19. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
20. Методы формирования знаний.
21. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
22. Методы развития физических качеств и способностей в адаптивной физической культуре.
24. Формы организации адаптивной физической культуры.
26. Применение тренажёров в адаптивной физической культуре.
27. Физическая помощь и страховка в адаптивной физической культуре (классификация).
28. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в адаптивной физической культуре.
29. Закономерности развития физических способностей в адаптивной физической культуре.
30. Принципы развития физических способностей в адаптивной физической культуре.
31. Особенности развития силовых способностей в адаптивной физической культуре.
32. Особенности развития скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
33. Особенности развития выносливости в адаптивной физической культуре.
34. Особенности развития гибкости в адаптивной физической культуре.
35. Особенности развития координационных способностей в адаптивной физической культуре.
36. Особенности развития координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.
37. Врачебно-медицинский контроль в адаптивной физической культуре.
38. Педагогический контроль в адаптивной физической культуре..
39. Психодиагностические методики в адаптивной физической культуре.
40. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой.

41. Спортивно-медицинские классификации инвалидов с различными поражениями.
42. Спортивно-медицинская классификация инвалидов-ампутантов.
43. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга.
44. Спортивно-медицинская классификация для лиц с последствием ДЦП.
45. Спортивно-медицинская классификация «Прочих» инвалидов.
46. Спортивно-медицинская классификация в практике Специальной олимпиады.

## **7. Рекомендуемая литература и электронные источники**

1. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие для вузов / О. Э. Аксенова ; под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2007. - 295 с. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - Библиогр.: с. 292-295. - ISBN 9785971802396. - Текст : непосредственный.
2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – Электронные текстовые данные. – Москва: Советский спорт, 2013. – 388 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/51781>. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст : электронный.
3. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495> (дата обращения: 21.09.2020). - Текст : электронный.
4. Сапего, А. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников ; Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "КемГУ". – Кемерово: [КемГУ], 2014. – 228 с. – ISBN 978-5-8353-1589-5.- Текст : непосредственный