

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І РЕКРЕАЦІЇ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ  
КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ З ДИСЦИПЛІНИ  
“АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”  
для бакалаврів напрямку підготовки 6.010203 «Здоров’я  
людини»

спеціальності «Фізична реабілітація»

Запоріжжя – 2017

Підготовлено старшим викладачем М.В. Рижковою

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації і рекреації  
(протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2017 р.)

Рижкова М.В. Методичні вказівки до виконання контрольних робіт з дисципліни “Адаптивне фізичне виховання” (для бакалаврів спеціальності “Фізична реабілітація”). – З.: ЗНТУ, 2017. – 12 с.

Методичні вказівки містить пояснювальну записку, методичні вказівки та теми для виконання контрольних робіт, питання до екзамену, а також список рекомендованої літератури.

Запорізький національний технічний університет (ЗНТУ), 2017

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Метою викладання навчальної дисципліни** “Адаптивне фізичне виховання” є розкриття змісту, структури, функції АФВ, її принципів, завдань й засобів, особливостей діяльності спеціалістів у цій області; поняттєвого апарату, змісту різних компонентів АФВ.

**Основними завданнями вивчення дисципліни** “Адаптивне фізичне виховання” є:

- Сформувати у студентів професійний світогляд, інтерес і пізнавальну активність до проблем адаптивного фізичного виховання;

- Забезпечити освоєння студентами основ фундаментальних знань теорії та організації адаптивного фізичного виховання, цілісне осмислення професійної діяльності, методологічних підходів, загальних закономірностей АФВ;

- Сформувати у студентів прагнення до самостійності і творчості в процесі навчання, долучити їх до науково-дослідної роботи, забезпечити освоєння ними досвіду творчої діяльності;

- Забезпечити освоєння студентами специфіку роботи фахівців з адаптивного фізичного виховання для дієвої та ефективної реалізації процесів комплексної реабілітації інвалідів та осіб з відхиленнями у стані здоров'я та їхньої соціальної інтеграції .

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати :**

- характеристику АФВ, як компонента адаптивної фізичної культури
- об'єкт, цілі, завдання, засоби, методи АФВ
- функції АФВ
- принципи АФВ
- особливості діяльності спеціалістів у цій області
- поняттєвий апарат
- зміст різних компонентів АФВ

### **вміти :**

- використовувати засоби прилучення осіб з відхиленнями у стані здоров'я до фізичної культури, адаптованої до їх особливостей і можливостям, до саморозвитку, самовдосконалення і самоактуалізації.
- допомагати індивідуально виробити новітні рухи і компенсаторні навички, адаптуватися до протезів та інших технічних пристроїв та апаратів, тренувати пацієнта виконувати цілісні рухові акти,

а також допомагати адаптувати потерпілу людину до життя у змінених умовах існування.

### **Методичні вказівки до виконання контрольної роботи**

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанту для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також інші підручники, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. При виконанні роботи студенти повинні у повному обсязі розкрити всі питання за планом. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури не менше 10-15 джерел, вказати дату виконання та поставити підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студента допускають до екзамену.

#### **Варіант 1**

1. Адаптивна фізична культура - нова інтегральна наука, навчальна дисципліна, найважливіша область соціальної практики.
2. Адаптивне фізичне виховання як вид адаптивної фізичної культури.
3. Адаптивний спорт як вид адаптивної фізичної культури.

#### **Варіант 2**

1. Адаптивне фізичне виховання, як складова частина комплексної реабілітації інвалідів.
2. Адаптивна рухова рекреація як вид адаптивної фізичної культури.
3. Креативні (художньо-музичні) та екстремальні види адаптивної фізичної культури. Можливості та перспективи.

### **Варіант 3**

1. Організація адаптивного фізичного виховання (в Росії, країнах СНД і далекого зарубіжжя).
2. Адаптивна фізична культура в комплексній реабілітації і соціалізації інвалідів.
3. Виховання особистості засобами і методами адаптивного фізичного виховання.

### **Варіант 4**

1. Основні положення методології адаптивної фізичної культури.
2. Функції адаптивного фізичного виховання.
3. Принципи адаптивного фізичного виховання.

### **Варіант 5**

1. Завдання адаптивного фізичного виховання.
2. Засоби та методи адаптивного фізичного виховання.
3. Навчання руховим діям в адаптивному фізичному вихованні.

### **Варіант 6**

1. Розвиток фізичних якостей і здібностей в адаптивному фізичному вихованні.
2. Планування і комплексний контроль стану тих, що займаються.
3. Адаптивне фізичне виховання в спеціальних (корекційних) освітніх установах.

### **Варіант 7**

1. Адаптивне фізичне виховання в спеціальних медичних групах в дошкільних освітніх установах.
2. Адаптивна рухова рекреація в державних освітніх установах.
3. Соціально-психологічні аспекти креативних (художньо-музичних) видів адаптивної фізичної культури як напрямок креативної практики інвалідів.

### **Варіант 8**

1. Адаптивне фізичне виховання в спеціальних медичних групах у вузах.
2. Адаптивна рухова рекреація в родині.

3. Адаптивна рухова рекреація в організаціях та установах системи охорони здоров'я.

### **Варіант 9**

1. Адаптивне фізичне виховання в спеціальних медичних групах в загальноосвітніх школах.
2. Креативні (художньо-музичні) види адаптивної фізичної культури. Цілі, завдання, функції, принципи.
3. Екстремальні види адаптивної фізичної культури. Цілі, завдання, функції, принципи.

### **Варіант 10**

1. Адаптивне фізичне виховання і рівень якості життя інвалідів.
2. Вплив адаптивного фізичного виховання на соціальний статус інвалідів.
3. Роль адаптивного фізичного виховання у формуванні потреби в здоровому способі життя у інвалідів та осіб з відхиленнями у стані здоров'я.

### **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВИНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ:**

1. Сутність адаптивної фізичної культури. Предмет, мета, пріоритетні завдання адаптивної фізичної культури
2. Основні поняття і терміни адаптивної фізичної культури. Роль і місце в реабілітації та соціальної інтеграції осіб з відхиленнями в стані здоров'я і інвалідів
3. Адаптивна фізична культура як інтеграційна наука. Основні компоненти (види) адаптивної фізичної культури
4. Адаптивне фізичне виховання
5. Адаптивний спорт
6. Адаптивна рухова рекреація
7. Адаптивна фізична реабілітація
8. Креативні (художньо-музичні) тілесно-орієнтовані практики адаптивної фізичної культури
9. Екстремальні види рухової активності інвалідів
10. Функції адаптивного фізичного виховання
11. Принципи адаптивного фізичного виховання
12. Адаптивна рухова рекреація в державних освітніх установах

13. Адаптивне фізичне виховання в спеціальних медичних групах в загальноосвітніх школах
14. Адаптивне фізичне виховання і рівень якості життя інвалідів
15. Роль адаптивного фізичного виховання у формуванні потреби в здоровому способі життя у інвалідів і осіб з відхиленнями в стані здоров'я
16. Соціально-психологічні аспекти креативних (художньо-музичних) видів адаптивної фізичної культури як напрямок креативної практики інвалідів
17. Адаптивна рухова рекреація в організаціях і установах системи охорони здоров'я
18. Адаптивна фізична культура в комплексній реабілітації та соціалізації інвалідів
19. Виховання особистості засобами і методами адаптивного фізичного виховання
20. Адаптивного фізичного виховання (в Україні, країнах СНД і далекого зарубіжжя)
21. 3 періоди фізичного виховання дітей з церебральною патологією.  
Завдання 1-3-го періоду
22. Поняття про ДЦП: епідеміологія, класифікація, етіологія
23. Рухові порушення при ДЦП
24. Мовні розлади при ДЦП
25. Психічні розлади при ДЦП
26. Форми ДЦП
27. Рухова реабілітація дітей з ДЦП
28. Основні засоби рухової реабілітації при ДЦП
29. Розвиток реакції випрямлення і рівноваги при ДЦП
30. Нормалізація дихальної функції при ДЦП
31. Корекція постави при ДЦП
32. Нормалізація довільних рухів в суглобах верхніх і нижніх кінцівок при ДЦП
33. Корекція дрібної моторики і маніпулятивної функції рук при ДЦП
34. Корекція сенсорних розладів при ДЦП
35. Профілактика і корекція контрактур при ДЦП
36. Активізація психічних процесів і пізнавальної діяльності при ДЦП
37. Формування рухів дитини при ДЦП
38. Позотонічні рефлекси при ДЦП
39. Вправи початкового етапу фізичної підготовки при ДЦП
40. Общеразвиваючі і коригуючі вправи при ДЦП
41. Дихальні вправи при ДЦП

42. Основні вихідні положення та ізолювані рухи голови, рук, ніг, тулуба при ДЦП
43. Вправи для формування зводу стоп, їх рухливості і стійкості при ДЦП
44. Вправи для формування рівноваги при ДЦП
45. Вправи для формування правильної постави при ДЦП
46. Прикладні вправи при ДЦП
47. Лазіння і перелазить при ДЦП
48. Вправи з гімнастичними палицями при ДЦП
49. Вправи з великим м'ячем при ДЦП
50. Вправа з малими м'ячами при ДЦП
51. Ігри при ДЦП
52. Рухливі ігри підготовчі гри при ДЦП
53. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб депривації зору
54. Вікова динаміка фізичного розвитку осіб з порушенням зору
55. Найбільш виражені відхилення у осіб з порушенням зору
56. Вторинні відхилення у фізичному розвитку, зумовлені порушенням зору: плоскостопість, м'язова слабкість, порушення постави (постава з круглою спиною, посиленням грудного кіфозу і сплюсненням поперекового лордозу, сколіозом)
57. Причини вторинних відхилень у осіб з порушенням зору
58. Органічні порушення у осіб з порушенням зору
59. Супутні захворювання, що зустрічаються у дітей з порушенням зору
60. Завдання і засоби адаптивного фізичного виховання для осіб з вадами зору
61. Загальні задачі адаптивного фізичного виховання в спеціальних корекційних школах
62. Спеціальні (корекційні) завдання фізичного виховання для осіб з вадами зору
63. Арсенал фізичних вправ для осіб з вадами зору
64. Загально-розвиваючі вправи для осіб з вадами зору
65. Вправи на формування навички правильної постави для осіб з вадами зору
66. Вправи для зміцнення склепінь стопи для осіб з вадами зору
67. Вправи на розвиток дихальної і серцево-судинної систем для осіб з вадами зору
68. Вправи на розслаблення для осіб з вадами зору
69. Спеціальні вправи для зорового тренінгу
70. Допоміжні засоби фізичного виховання для осіб з вадами зору



71. Корекційна спрямованість адаптивного фізичного виховання для осіб з вадами зору
72. Уроки адаптивного фізичного виховання в школах для дітей з порушенням зору
73. Різноманітність порушень в руховій сфері у слабочуючих і глухих
74. Особливості моторики глухих
75. Стан рухової сфери дітей з порушенням слуху
76. Класифікація порушень слуху
77. Види порушень слуху
78. Особливості психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху
79. Відхилення в розумовому розвитку у людей з вадами слуху і глухих
80. Методи корекційно-оздоровчої роботи зі слабочуючими дітьми
81. Методичні особливості навчання рухових дій слабочуючих і глухих
82. Методичні особливості корекції рухових порушень у слабочуючих і глухих
83. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей в корекційній процесі на фізкультурному занятті зі слабочуючими і глухими
84. Основні методи АФВ слабочуючих і глухих - ігровий і змагальний
85. Рішення задач розвитку функції рівноваги і корекції вестибулярних порушень у слабочуючих і глухих
86. Особливості методики активізації пізнавальної діяльності у слабочуючих і глухих
87. Роль компенсаторних механізмів у розвитку глухих дітей
88. Орієнтовна схема вправ при роботі зі слабочуючими і глухими дітьми
89. Схема побудови занять лікувальною фізкультурою з слабочуючими і глухими
90. Загальна характеристика розумової відсталості
91. Виховна і розвиваюча спрямованість навчання розумово відсталих
92. Науковість і доступність навчання розумово відсталих
93. Принцип доступності в навчанні розумово відсталих
94. Систематичність і послідовність в навчанні розумово відсталих
95. Принцип корекції в навчанні розумово відсталих
96. Принцип наочності в навчанні розумово відсталих
97. Корекція основних порушень у дітей з розумовою відсталістю
98. Доцільний підбір фізичних вправ в навчанні розумово відсталих

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення. – Том 2 - Київ: Олімпійська література, 2008. – 367с.
2. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів – Київ: Олімпійська література, 2006. – 262с.
2. Бріскін Ю.А., Передерій А.В. Вступ до теорії спорту інвалідів. – Л.: «Апріорі», 2008. – 68с.
3. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту. – Львів: «Кобзар», 2004. – 179с.
4. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта. – Москва: «Советский спорт», 2004. – 91с.
5. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. – М.: «Советский спорт», 2004. – 104с.
6. Дошкольное воспитание аномальных детей. Под ред. Л.П. Носковой. – М., 1993.
7. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
8. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003 – 390с.
10. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным палаличом. – М.:Просвещение, 1991. – 159с.
11. Методика впровадження комплексної реабілітації в Львівському міжрегіональному центрі соціально-трудової, професійної та медичної реабілітації інвалідів. / За ред.Г.Г. Дунаса. – Львів: ЗУКЦ, 2008. – 80с.
12. Практичні питання працевлаштування та зайнятості осіб з інвалідністю / А.Г. Швецов, О.О. Волошинський, М.М. Хміль, О.П. Рісний за наук. ред. А.Г. Шевцова –Львів:, 2009. – 140с.
13. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарёва. –Ленинград: Медицина, 1983. – 360 с.
14. Толмачов Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М.: «Советский спорт», 2004. – 108с.
15. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная література, 1997. – 320с.
16. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.

## ЗМІСТ

|   |   |
|---|---|
| Пояснювальна записка                                  | 3 |
| Методичні вказівки до виконання контрольної роботи    | 4 |
| Перелік питань, що виносяться на підсумковий контроль | 6 |
| Список рекомендованої літератури                      | 9 |

