

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»**

Институт дополнительного образования



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС

Объем: 36 часов

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №07-04-23 от «27» апреля 2023 г.

Составители:

Щербаков Д.В., к.м.н., доцент, кафедры анатомии и биологической антропологии РУС «ГЦОЛИФК»

Салогуб А.Ю., генеральный директор АНО Центр социальной интеграции людей с инвалидностью «СФЕРА»

Рецензент:

Кузьмичева Е.В. – к.п.н., доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».
- приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России N 885, Минпросвещения России N 390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»);
- программа «Доступная среда» на 2011–2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства РФ от 29.03.2019 № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».

Программа разработана на основе профессионального стандарта:

05.004 – «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 N 197н

1.2. Категории слушателей

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и /или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации.
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Наличие статуса студента должно подтверждаться соответствующей справкой.

1.3. Форма обучения очная; заочная с элементами дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость в очной форме обучения составляет 36 академических часов: лекционный материал – 8 часов, практические занятия – 16 часов; самостоятельная работа – 10 часов; итоговая аттестация – 2 часа.

Общая трудоемкость в заочной форме обучения составляет 36 академических часов, в том числе с элементами дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: лекционный материал – 8 часов, практические занятия – 16 часов; самостоятельная работа – 10 часов; итоговая аттестация – 2 часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – формирование профессиональных компетенций по вопросам сопровождения программ в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса.

Задачи программы:

- ознакомить с базовыми знаниями в области медико-биологического сопровождения адаптивного фитнеса, теории и методики адаптивной тренировки;
- ознакомить с базовыми технологиями и методами работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп;
- сформировать у слушателей значимую мотивацию и методические умения для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания (А5)	ПК 1.1. Оценка данных физической подготовленности и типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (А/01.5)	– собеседование и выявление индивидуальных потребностей в области развития физических и жизненно важных навыков у лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья	– выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физическом развитии	– медико-биологические требования при формировании групп для занятий адаптивным фитнесом

	Составление индивидуального плана упражнений для инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (А/02.5)	– контроль подготовленности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивным фитнесом	– планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивному фитнесу по программам и методикам адаптивного фитнеса	– медико-биологическое сопровождение адаптивного фитнеса; основы теории и методики адаптивного фитнеса
ВД 2 Сопровождение плана проведения занятия по адаптивному фитнесу по программам адаптивному фитнесу (А5)	ПК 2.1. Проведение занятия по адаптивному фитнесу согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания (А/02.5)	– составление рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья о проведении занятий по адаптивному фитнесу в домашних условиях	– использовать инвентарь для занятий адаптивным фитнесом	– первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; – признаки перенапряжения и переутомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья
	ПК 2.2. Проведение с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений (А/04.5)	– разбор с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья причин возникновения травм; – проведение разъяснительных бесед по вопросам предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях адаптивным фитнесом	– проводить инструктаж по технике безопасности с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	– основные понятия и термины, используемые при описании техники безопасности

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план

Очная форма обучения

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоем кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанци онные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекц ии	Практиче ские занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1. Адаптивный фитнес. Определение, задачи, принципы	10	6	2	4	0	4	
2.	<i>1.1. Законодательство по вопросам работы с людьми с инвалидностью и ОВЗ</i>	6	4	2	2	0	2	тест
3.	<i>1.2. Методы и средства адаптивного фитнеса</i>	4	2	0	2	0	2	тест
4.	Раздел 2. Формирование двигательных действий в адаптивном фитнесе	8	6	2	4	0	2	
5.	<i>2.1. Оценка физического развития. Самоконтроль состояния организма</i>	5	4	2	2	0	1	тест
6.	<i>2.2. Функциональные пробы и двигательные тесты. Функциональные расстройства и вегетативные нарушения</i>	3	2	0	2	0	1	тест
7.	Раздел 3. Планирование комплексов упражнений	8	6	2	4	0	2	
8.	<i>3.1. Упражнения: от простого к сложному</i>	5	4	2	2	0	1	тест, кейс- задание
9.	<i>3.2. Методика выполнения упражнений</i>	3	2	0	2	0	1	тест, кейс- задание
10.	Раздел 4. Рациональное питание при инвалидности и ограниченных возможностях здоровья	8	6	2	4	0	2	
11.	<i>4.1. Оценка фактического питания</i>	5	4	2	2	0	1	тест
12.	<i>4.2. Особенности организации питания при физических нагрузках</i>	3	2	0	2	0	1	тест
13.	Итоговая аттестация	2	2	0	0	0	0	зачет (итоговый тест)
	ИТОГО	36	26	8	16	0	10	

Заочная форма обучения

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоем кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанци онные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекц ии	Практиче ские занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
14.	Раздел 1. Адаптивный фитнес. Определение, задачи, принципы	10	0	0	0	6	4	
15.	1.1. Законодательство по вопросам работы с людьми с инвалидностью и ОВЗ	6	0	0	0	4	2	тест
16.	1.2. Методы и средства адаптивного фитнеса	4	0	0	0	2	2	тест
17.	Раздел 2. Формирование двигательных действий в адаптивном фитнесе	8	0	0	0	6	2	
18.	2.1. Оценка физического развития. Самоконтроль состояния организма	5	0	0	0	4	1	тест
19.	2.2. Функциональные пробы и двигательные тесты. Функциональные расстройства и вегетативные нарушения	3	0	0	0	2	1	тест
20.	Раздел 3. Планирование комплексов упражнений	8	0	0	0	6	2	
21.	3.1. Упражнения: от простого к сложному	5	0	0	0	4	1	тест, кейс-задание
22.	3.2. Методика выполнения упражнений	3	0	0	0	2	1	тест, кейс-задание
23.	Раздел 4. Рациональное питание при инвалидности и ограниченных возможностях здоровья	8	0	0	0	6	2	
24.	4.1. Оценка фактического питания	5	0	0	0	4	1	тест
25.	4.2. Особенности организации питания при физических нагрузках	3	0	0	0	2	1	тест
26.	Итоговая аттестация	2	0	0	0	2	0	зачет (итоговый тест)
	ИТОГО	36	0	0	0	26	10	

4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
Очная	2-4	1-2	2-4 недели
Заочная и применением ДОТ и ЭО	2-4	1-2	2-4 недели

4.3 Содержание разделов (тем)

Раздел 1. Адаптивный фитнес. Определение, задачи, принципы

1.1. Законодательство по вопросам работы с людьми с инвалидностью и ОВЗ

Лекции

Международное и федеральное законодательство по вопросам работы с людьми с ОВЗ и инвалидностью.

Практические занятия

Задачи адаптивного фитнеса. Задача работы инструктора.

Принципы адаптивного фитнеса. Этапы разработки фитнес-программы. Алгоритм разработки фитнес-программы.

1.2. Методы и средства адаптивного фитнеса

Практические занятия

Группы методов адаптивного фитнеса.

Средства адаптивного фитнеса.

Психофизиологические особенности людей с поражением опорно-двигательного аппарата (инвалиды на коляске, ампутанты, ДЦП и др.); с нарушением зрения (слабовидящие, с остаточным зрением, тотально слепые); с нарушением слуха (глухие, слабослышащие и позднооглохшие); с интеллектуальными нарушениями и РАС.

Раздел 2. Формирование двигательных действий в адаптивном фитнесе

2.1. Оценка физического развития. Самоконтроль состояния организма

Лекции

Определение физического развития методом индексов. Двигательное умение и навык. Стадии, этапы и цели обучения действиям. Задачи этапа начального изучения. Задачи этапа углубленного изучения. Задачи этапа совершенствования. Классификация показателей самоконтроля.

Практические занятия

Основные характеристики двигательного умения и двигательного навыка. Компоненты изучения двигательного действия. Схема процесса изучения. Интенсивность физической нагрузки.

2.2. Функциональные пробы и двигательные тесты. Функциональные расстройства и вегетативные нарушения

Практические занятия

Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья. Компоненты модели МКФ (ICF).

Алгоритм для работы инструктора по МКФ. Функциональные пробы (ФП): классификация. Общие требования к применению Ф.П. Показания к применению ФП. Выбор функциональной пробы (теста). Оценка состояния вегетативной нервной системы.

Раздел 3. Планирование комплексов упражнений

3.1. Упражнения: от простого к сложному

Лекции

Алгоритм (схема) выбора упражнений. Принцип классификации упражнений. Физиологическая классификация.

Схема выбора упражнений. Планирование комплекса упражнений. Коррекция физической нагрузки. Самонаблюдение

Практические занятия

Функциональное состояние организма. Переход от упражнений к занятиям. Структура занятия.

Универсальность гимнастических упражнений. «Мобилизирующая» гимнастика. Мобилизирующая гимнастика. Элементы.

Упражнение и функциональное мышечное тестирование.

3.2. Методика выполнения упражнений*Практические занятия*

Методика выполнения упражнений. Упражнения на основные группы мышц.

Выполнение элементарных движений.

Раздел 4. Рациональное питание при инвалидности и ограниченных возможностях здоровья**4.1. Оценка фактического питания***Лекция*

Рациональное питание для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Практические занятия

Подбор продуктов для соответствующего уровня физической активности. Энергетические затраты. Калорийность питания. Химический состав продуктов питания. Состав суточного рациона. Типовое меню. Вода и водно-солевой режим.

4.2. Особенности организации питания при физических нагрузках*Практические занятия*

Организации питания лиц с инвалидностью. Режим питания. Потребность в пищевых веществах. Соблюдения принципов питания

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

– лекции. Проводятся в рамках заочных занятий. Представлены презентациями и предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

– практические занятия. Проводятся в виде самостоятельной работы с материалами курса для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов индивидуальной работы и обмена опытом. Лучшие практики.

– консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя в режиме видео-конференции или по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии*:

– технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

– анализ учебных и практических ситуаций;

– технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

– компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

– личностно-ориентированный подход;

– компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, организованная самостоятельная проектная работа слушателей с последующими презентациями подготовленных проектов).

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека: монография / Ж.Е. Фирилёва. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2015. – 250 с. ISBN: 978-5-91327-353-6 – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24864715> (дата обращения: 01.03.2023)

2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130> (дата обращения: 01.03.2023)

3. Анализ и обработка персональной информации при разработке индивидуальных тренировочных планов двигательной активности в фитнесе / Д.В. Эрденко. – Методическое пособие, 2-е изд., переработанное и дополненное. – М., 2010. – 76 с.

б) Дополнительная литература:

1. Эрденко, Д. В. Методика оценки функционального состояния и тренировки мышц - стабилизаторов позвоночника : учебное пособие для специалистов по физической культуре, спорту, рекреации и реабилитации / Д. В. Эрденко, О. В. Козырева, С. Н. Попов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М. : [б.и.], 2009. - 40 с.

2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Мен-хин, А.

В. Менхин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 382 с. - ISBN 5-222-02298-6.

3. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 543 с, ил. ISBN 978-5-907225-59-6

4. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. СПС «КонсультантПлюс» URL: www.consultant.ru – Справочная правовая система «Консультант Плюс»

2. СПС «Гарант» URL: www.garant.ru – Справочно-Правовая Система

3. Электронная библиотека «eLibrary» URL: www.eLibrary.ru

4. Электронная библиотечная система издательства «Лань» URL: <http://e.lanbook.com>

5. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» URL: <http://biblioclub.ru>

6. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ URL: <http://www.cir.ru>

7. Электронная библиотека образовательных и научных изданий URL: www.iqlib.ru

8. Электронная библиотечная система издательства «Юрайт»: URL: <http://www.biblio-online.ru>

9. Сайт государственной программы «Доступная среда» URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programs/3/0> (дата обращения: 30.09.2020)

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование: в связи с тем, что курс реализуется полностью в заочной форме с применением ДОТ и ЭО предусмотрено размещение всех материалов в системе электронного сопровождения образовательного процесса РУС «ГЦОЛИФК».

Технические средства обучения (специальные технические средства приёма-передачи учебной информации в доступных формах):

– для слушателей с нарушениями слуха: аудиотехника (акустический усилитель и колонки);

– для слушателей с нарушениями зрения: электронные лупы, видеоувеличители, программы не визуального доступа к информации, программы-синтезаторы речи и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов;

– для слушателей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: наличие компьютерной техники, адаптированной для данной категории со специальным программным обеспечением, в частности использование специальных возможностей операционной системы Windows, таких как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: среднее профессиональное или высшее образование; руководители и (или) работники организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере по направлению физическая культура и спорт, образование и педагогические науки.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий (индивидуальных).

Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме тестирования.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации.

Вопросы к теме 1.1. Законодательство по вопросам работы с людьми с инвалидностью и ОВЗ

1. Основные отличия АФК от ФК, медицины, валеологии и других отраслей знаний и практической деятельности человека.
2. Понятия «культура», «физическая культура», «АФК», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
3. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизм», «социальная полезность инвалида».
4. Цель и основные задачи АФК в специальном образовании.

Вопросы к теме 1.2. Методы и средства адаптивного фитнеса

1. Коррекционные задачи - основные задачи АФК. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
2. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в АФК.
3. Основные положительные эффекты физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений.
5. Способы дозировки физической нагрузки.
6. Методы обучения двигательным действиям в АФК. Краткая характеристика.
7. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Вопросы к теме 2.1. Оценка физического развития. Самоконтроль состояния организма

1. Какие две группы задач решаются в адаптивной физической культуре?
2. Перечислить наиболее важные задачи адаптивной физической культуры.
3. Какие виды коррекционно-развивающих задач вам известны?
4. Какие основные формы организации занятий в АФК?
5. Какие виды или типы уроков вам известны?
6. Раскройте основные формы организации занятий в АФК.
7. Какие формы организации рекреативных занятий вам известны?
8. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа.

Вопросы к теме 2.2. Функциональные пробы и двигательные тесты. Функциональные расстройства и вегетативные нарушения

1. Раскройте основное содержание подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

2. Охарактеризуйте типы занятий, применяемых в спортивной тренировке: основные и дополнительные занятия; занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.

3. Охарактеризуйте величину нагрузок в тренировочных занятиях: большую нагрузку, значительную нагрузку, среднюю нагрузку и малую нагрузку.

Вопросы к теме 3.1. Упражнения: от простого к сложному

1. Охарактеризуйте реакции организма на нагрузки.
2. Какие возможны сочетания занятий с различными по величине и направленности нагрузками?
3. Какими могут быть последствия занятий с различными по величине и направленности нагрузками?
4. Каковы цели и задачи тренировки?
5. Охарактеризуйте основные средства тренировки.
6. Каковы принципы тренировки?

Вопросы к теме 3.2. Методика выполнения упражнений

1. Назовите методы, направленные на формирование двигательных действий.
2. Перечислите задачи этапа начального изучения двигательного действия.
3. Назовите вспомогательные методы совершенствования целостного двигательного действия.
4. Какие методы применяются на этапе начального изучения двигательного действия?
5. Перечислите основные задачи этапа углубленного изучения двигательных действий.

Вопросы к теме 4.1. Оценка фактического питания

1. Взаимосвязь питания и здоровья человека. Рациональное (оптимальное) питание.
2. Основные принципы рационального питания. Мировой опыт политики здорового питания. Концепция российской государственной политики в области здорового питания.
3. Пластическая и энергетическая ценность пищи. Энергетические коэффициенты пищевых веществ. Физиологические принципы нормирования рационов питания.

Вопросы к теме 4.2. Особенности организации питания при физических нагрузках

1. Гигиенические принципы формирования рациона питания.
2. Удовлетворение потребности в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями и нозологической группой.
3. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам.
4. Адекватная возрасту и состоянию здоровья людей с инвалидностью технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции, сохранность пищевой ценности всех продуктов.
5. Индивидуальные особенности людей пожилого возраста (в том числе непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд) с учетом состояния здоровья.

6.2.2. Примерный перечень и содержание тестовых заданий, кейсов для текущей аттестации.

1. Функции адаптивного фитнеса делятся на две основные группы:

- 1) физиологические и педагогические функции
- 2) педагогические и социальные функции
- 3) психологические и физические функции
- 4) психологические и педагогические

2. Что является субъектом в адаптивной физической культуре (АФК)?

- 1) здоровье
- 2) больные люди (в том числе инвалиды)
- 3) подрастающее поколение
- 4) спортсмены

3. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в АФК имеет несколько этапов:

- 1) 2
- 2) 8
- 3) 5
- 4) 4

4. Своеобразным полигоном для интеграции дисциплин в подготовке специалистов в области АФК могут служить теоретико-методические основы:

- 1) физиологии
- 2) обучения двигательным действиям и развития физических качеств
- 3) физической культуры
- 4) системы обучения в физическом воспитании и спорте

5. Адаптивная физическая культура – это...

- 1) вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества
- 2) вид культуры человека и общества
- 3) процесс и результат освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей
- 4) мера и способ развития человека.

6. Результат обучения в структуре обучения двигательным действиям в АФК:

- 1) модель подготовки специалиста
- 2) систему обучения в физическом воспитании и спорте
- 3) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений
- 4) квалифицированного спортсмена

7. АФК имеет основных компонентов:

- 1) 4
- 2) 5
- 3) 6
- 4) 3

8. Тренажер - это:

- 1) учебно-тренировочное устройство для отработки рабочих навыков
- 2) устройство для совершенствования соревновательных нагрузок
- 3) устройство для обучения двигательным действиям
- 4) устройство для определения погодных условий

9. Педагогические задачи АФК

- 1) общие для всех и специфические, отражающие особенности физического воспитания детей с нарушениями в развитии
- 2) классические и физкультурные, отражающие особенности физического развития

- 3) физиологические и психологические, которые определяют уровень заболевания
- 4) специфические и спортивные

10. К средствам АФК относятся:

- 1) физическое воспитание и спорт
- 2) физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы
- 3) гигиенические факторы
- 4) технико-тактические действия

Ключ ответов на вопросы теста

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	2	2	2	3	4
4	2	5	1	6	3
7	3	8	1	9	1
10	2				

Кейс

Составить таблицу «Комплексы упражнений, направленных на коррекцию нарушений зрения и профилактику нарушений зрения»

Методические рекомендации.

Структура таблицы должна отражать системное понимание работы над упражнением, то есть здесь должны быть указаны средства повышения локомоторной активности при поражении зрения, перечислены упражнения на развитие равновесия, подвижности в суставах, выполняемых в различных исходных положениях.

Примерная таблица.

Название упражнения	Основные группы мышц	Исходное положение	Алгоритм выполнения

6.3. Примерный перечень заданий для оценки знаний слушателей на зачете

6.3.1. Итоговый тест по всем разделам программы.

1. Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, 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.

2. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, 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.

3. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в...

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

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

4. К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят...

А. полная или частичная потеря зрения.

Б. недостаточность слуха.

В. последствия детского церебрального паралича.

Г. ампутация конечностей.

5. Множественные двигательные расстройства в виде гипертонуса мышц, атрофии мышц, развития контрактур и др. наблюдаются у детей с...

А. умственной отсталостью.

Б. потерей слуха.

В. последствиями детского церебрального паралича.

Г. полной или частичной потерей зрения.

6. Наиболее типичными двигательными расстройствами, характерными для всех нозологических групп являются...

А. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.

Б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

В. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.

Г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.

7. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций?

А. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП.

Б. Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей.

В. Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП.

Г. Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника.

8. Для реализации управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре специалисту необходимо знать...

А. Информацию об исходном состоянии управляемой системы (инвалида): степень основного дефекта, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских противопоказаний и ограничений на двигательную активность и др.

Б. Исходное состояние управляемой системы; средства и методы воздействия на нее управляющей системы (педагога); регистрации реакций системы на воздействия и коррекция воздействий (педагога); состояние управляемой системы на выходе (цель)

В. Цель управления - конечное состояние управляемой системой (инвалидом): формирование ценностей физической культуры личности занимающегося, его личностное развитие, социализацию и интеграцию в общество.

Г. Особенности моделирования, прогнозирования и планирования динамики индивидуальных показателей занимающихся, позволяющие решить поставленные цели управления; закономерности управляющих воздействий; контроль.

9. Общими профессионально важными качествами личности специалиста (независимо от специфики труда) являются...

А. Добросовестность, эмоциональная стабильность, психологическая устойчивость.

Б. Целеустремленность,

В. Обязательность, склонность к спокойствию, стойкость.

Г. Настойчивость, склонность к самоконтролю, активность.

10. Как называется усложненная форма адаптации, при которой относительно здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного или больного органа, функционально разгружая его?

А. Компенсация.

Б. Реабилитация.

В. Коррекция.

Г. Стимуляция.

11. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

А. подводящими.

Б. имитационными.

В. корригирующими.

Г. общеразвивающими

12. К гигиеническим факторам АФК не относят:

А) правила и нормы труда и отдыха

Б) рациональное питание

В) иглорефлексотерапию

Г) нормы в отношении спортивного инвентаря, одежды и обуви

Ключ ответов на вопросы теста

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	б	5	в	9	а
2	б	6	в	10	а
3	а	7	а	11	в
4	б	8	в	12	в

6.4. Критерии оценивания

Требования к оценке итогового теста:

«Зачтено» ставится при условии

– тест (задание) выполнен в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно не менее чем на 95 % - «отлично»;

– тест выполнен правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом ≤ 94 до 80 % правильных ответов – «хорошо»;

– тест выполнено правильно ≤ 79 до 60 % - «удовлетворительно»;

– не нарушены сроки выполнения теста.

«Незачтено» ставится при:

– при выполнении теста допущены более 40 % ошибок;

– нарушены сроки выполнения теста.