

## **5. Методичні матеріали до практичних занять з навчальної дисципліни**

### **Адаптивне фізичне виховання у системі вищої освіти**

#### **Практичне заняття № 1**

**Тема: Види адаптивної фізичної культури, їх характеристика**

**Мета:** охарактеризувати АФВ, як науку та навчальну дисципліну, визначити зв'язок АФВ з іншими науками та дисциплінами та визначити сучасний стан і проблеми інвалідності.

#### **План**

1. Мета та завдання адаптивного фізичного виховання.
2. Зв'язок адаптивного фізичного виховання з іншими науками та навчальними дисциплінами.
3. Охарактеризувати поняття: «адаптивна фізична культура», «фізична реабілітація», «адаптивне фізичне виховання», «адаптивний спорт», «інвалід», «інвалідність», «соціальний захист інвалідів», «дифектологія», «корекційна педагогіка».
4. Сучасний стан проблеми інвалідності у світі.
5. Актуальні проблеми АФВ в Україні та світі.

**Ключові терміни та поняття:** «адаптивна фізична культура», «адаптивне фізичне виховання», «адаптивний спорт», «фізична реабілітація», «адаптивна фізична рекреація», «інвалід», «інвалідність», «соціальний захист інвалідів», «дифектологія», «корекційна педагогіка».

**Студент повинен:**

- знати мету та завдання адаптивного фізичного виховання; актуальні проблеми АФВ в Україні та світі;
- вміти розкрити основні поняття теми.

**Метод організації студентів** на практичному занятті – фронтальний.

**Методика навчання** – виступи з повідомленням.

**Метод контролю** – вибіркове бліц-опитування в кінці заняття.

*За результатами самостійного опрацювання методичного матеріалу дайте письмово відповіді на запитання і виконайте запропоновані завдання.*

### **Контрольні запитання та завдання**

1. Мета та завдання адаптивного фізичного виховання.
2. Який сучасний стан проблеми інвалідності у світі ?
3. Які актуальні проблеми адаптивного фізичного виховання в Україні ?
4. Які причини збільшення кількості інвалідів у світі?
5. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
6. Зв'язок адаптивного фізичного виховання з іншими науками та навчальними дисциплінами.

### **Рекомендована література**

1. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
2. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. – 346с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.

### ***Методи і прийоми самостійної роботи над завданнями до самостійного заняття № 1***

1. Вивчення і конспектування методичного матеріалу, термінів і понять адаптивного фізичного виховання.

2. Письмові відповіді на запитання та проблемне завдання: «Адаптивне фізичне виховання, як засіб інтеграції людей з особливими потребами в суспільство»:

2.1. Характеристика сучасного адаптивного фізичного виховання в Україні.

2.2. Державна система реабілітації.

2.3. Система корекційної педагогіки – 4 етапи (за віковим принципом).

## ***Види контролю***

Співбесіда з ведучим викладачем, перегляд конспектів.

### **Практичне заняття № 2**

**Тема: Адаптивне фізичне виховання для дітей і підлітків з порушенням зору.**

**Мета:** ознайомитись загальними відомостями про сліпоту та слабозорість, визначити завдання АФВ при сліпоті та слабозорості, охарактеризувати засоби АФВ при сліпоті та слабозорості, визначити особливості методики АФВ при вадах зору.

### **План**

1. Загальні відомості про сліпоту та слабозорість.
2. Завдання АФВ при сліпоті та слабозорості.
3. Засоби АФВ при сліпоті та слабозорості.
4. Допуск до занять АФВ при сліпоті та слабозорості.
5. Лікарський контроль та профілактика травматизму.
6. Особливості методики АФВ при сліпоті та слабозорості.
7. Специфічні завдання та засоби АФВ при сліпоті та слабозорості.
8. Особливості роботи викладача з АФВ з сліпими та слабозорими.

**Ключові терміни та поняття :** сліпота , слабозорість, тифлотехніка фізичної культури, короткозорість.

#### **Студент повинен:**

- **знати** завдання та засоби АФВ при сліпоті та слабозорості; лікарський контроль, профілактика травматизму;
- **вміти** використовувати на практиці засоби та методи з АФВ зі сліпими та слабозорими.

**Метод організації студентів** на практичному занятті – робота в академічній групі (фронтальний).

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми.

**Метод контролю** – поточне опитування.

*За результатами самостійного опрацювання методичного матеріалу дайте письмово відповіді на запитання і виконайте запропоновані завдання.*

### **Контрольні запитання**

1. Які загальні відомості про вади зору ви знаєте?
2. Які завдання адаптивного фізичного виховання при вадах зору?
3. Які засоби адаптивного фізичного виховання при вадах зору?
4. Які особливості методики АФВ при вадах зору ?
5. Які специфічні завдання та засоби АФВ при вадах зору ?
6. Які особливості роботи викладача з АФВ з вадами зору ?
7. АФВ при станах після ампутації з вадами зору.
8. Які засоби АФК і рекреації частіше використовують у сліпих дітей?

### **Рекомендована література**

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. – 346с.
2. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание.–К.:Наукова думка,2000. – 358с.
5. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарёва. – Ленинград: Медицина, 1983. – 360 с.
6. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320с.

### ***Методи і прийоми самостійної роботи над завданнями до самостійного заняття № 2***

1. Вивчення і конспектування методичного матеріалу, термінів і понять адаптивного фізичного виховання.

2. Письмові відповіді на запитання та проблемне завдання:

2.1. Особливості побудови процесу адаптивного фізичного виховання осіб з вадами зору.

2.2. Адаптивне фізичне виховання осіб з наркотичною залежністю.

### **Практичне заняття № 3**

#### **Тема: Адаптивне фізичне виховання для дітей і підлітків з порушенням слуху**

**Мета:** ознайомитись з загальними відомостями про глухоту, визначити завдання АФВ при глухоті. Охарактеризувати засоби АФВ при дефектах слуху та особливості методики АФВ при дефектах слуху.

#### **План**

1. Загальні відомості про глухоту.
2. Завдання АФВ при глухоті.
3. Засоби АФВ при дефектах слуху.
4. Особливості методики АФВ при дефектах слуху.
5. Вплив глухоти на стан здоров'я та рухову функцію організму.
6. Особливості роботи викладача АФВ з глухими.

**Ключові терміни та поняття :** глухота, слабкослухання, дефект слуху, сліпота, слабозорість, тифлотехніка фізичної культури, короткозорість.

**Студент повинен:**

- знати завдання та засоби АФВ при глухоті; лікарський контроль та профілактика травматизму;
- вміти використовувати на практиці засоби та методи АФВ із глухими.

**Метод організації студентів** на практичному занятті – фронтальний.

**Методика навчання** – виступи з повідомленням, захисти рефератів.

**Метод контролю** – вибіркоче бліц-опитування в кінці заняття.

*За результатами самостійного опрацювання методичного матеріалу дайте письмово відповіді на запитання і виконайте запропоновані завдання.*

### **Контрольні запитання**

1. Загальні відомості про вади слуху.
2. Які завдання АФВ при вадах слуху ?
3. Засоби АФВ при дефектах слуху.
4. Особливості методики АФВ при дефектах слуху.
5. Вплив глухоти на стан здоров'я та рухову функцію організму.
6. У чому полягають особливості роботи викладача з адаптивного фізичного виховання з глухими ?
7. Які засоби АФК і рекреації частіше використовують у глухих дітей ?

### **Рекомендована література**

7. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. – 346с.
8. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003 – 390с.
10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.
11. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарёва. – Ленинград: Медицина, 1983. –360 с.
12. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320с.

### ***Методи і прийоми самостійної роботи над завданнями***

#### ***до самостійного заняття № 3***

1. Вивчення і конспектування методичного матеріалу, термінів і понять адаптивного фізичного виховання.
2. Письмові відповіді на запитання та проблемне завдання:

2.1.Фізкультурно-спортивні споруди для людей з обмеженими можливостями.

3.Особливості побудови процесу адаптивного фізичного виховання осіб з вадами слуху.

#### **Практичне заняття № 4**

**Тема: Адаптивне фізичне виховання і спорт осіб з порушеннями інтелектуального розвитку.**

**Мета:** визначити мету та завдання АФВ при розумових вадах, охарактеризувати особливості використання засобів АФВ при вадах інтелекту, визначити особливості методики АФВ при розумових вадах.

#### **План**

1. Загальні відомості про відхилення розумового розвитку.
2. Мета та завдання АФВ при розумових вадах.
- 3.Специфічні завдання АФВ при розумових вадах.
4. Методи та засоби АФВ при відхиленнях розумового розвитку.
- 5.Особливості методики АФВ при розумових вадах.
6. Особливості роботи викладача з АФВ з особами з розумовими вадами.

**Ключові терміни та поняття до теми :** відхилення розумового розвитку, затримка психічного розвитку, коефіцієнт інтелектуального розвитку ,деменція, хвороба Дауна , олігофренія, ідіотія, імбецильність, дебільність, порушення інтелекту, тотальне слабоумство, шизофренічне і епілептичне слабоумство, недоумство, аутизм.

#### **Студент повинен:**

- **знати** специфічні особливості та процес адаптивного фізичного виховання дітей із відхиленнями розумового розвитку;
- **вміти** використовувати теоретичні знання на практиці .

**Метод організації студентів** на практичному занятті – робота в академічній групі (фронтальний).

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми.

**Метод контролю** – поточне опитування.

*За результатами самостійного опрацювання методичного матеріалу дайте письмово відповіді на запитання і виконайте запропоновані завдання.*

### **Контрольні запитання та завдання**

1. Які рухові порушення виділяють при відхиленні розумового розвитку?
2. Фактори, які призводять до відхилення розумового розвитку.
3. Перелічте чотири ступені зниження інтелекту.
4. Поясніть, що таке ступінь психічного недорозвинення ?
5. Що таке затримка психічного розвитку ?
6. Які засоби АФВ при розумових вадах ?
7. У чому полягає особливість методики АФВ при відхиленнях розумового розвитку?

### **Рекомендована література**

1. Агавелян О.К., Ізраелян А.А. До питання про [соціалізацію](#) особистості розумово відсталих дітей // Проблеми дефектології / Відп. ред. ОК Агавелян та ін. – Єреван. 1979. С. 72 –77.
2. Єременко І.Г. Олігофренопедагогіка. – [Київ](#): Віта [школа](#), 1985. – С. 328.
3. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. –240с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. –К.: Олимпийская литература, 2003. – 390с.

***Методи і прийоми самостійної роботи над завданнями до самостійного заняття №4***



1. Вивчення і конспектування методичного матеріалу, термінів і понять адаптивного фізичного виховання.

2. Письмові відповіді на запитання та проблемне завдання:

2.1. Адаптивне фізичне виховання у Будинку дитини.

Методика розвитку психомоторних умінь і навичок у дітей 1-го року життя.

2.2. Адаптивне фізичне виховання в похилому віці та старості.

### ***Види контролю***

Співбесіда з ведучим викладачем, перегляд конспектів.

## **Практичне заняття №5**

**Тема: Адаптивне фізичне виховання дітей і підлітків з**

**інвалідизуючими захворюваннями центральної нервової системи**

**Мета:** визначити мету та завдання адаптивного фізичного виховання (АФВ) при дитячому церебральному паралічу (ДЦП), охарактеризувати методи та засоби АФВ при ДЦП.

### **План**

1. Мета та завдання адаптивного фізичного виховання при ДЦП.

2. Методи та засоби адаптивного фізичного виховання при ДЦП.

3. Особливості методики при дитячому церебральному паралічу.

**Ключові терміни і поняття :** дитячий церебральний параліч (ДЦП), епілепсія, патологічний руховий стереотип, кіфосколиози, рухові порушення, мовленнєві розлади, тетрапарез, зміни м'язового тону (гіпотонія, гіпертонія, дистонія).

**Студент повинен:**

– **знати** мету, завдання, засоби та методи адаптивного фізичного виховання при дитячому церебральному паралічу;

– **вміти** використовувати методи та засоби адаптивного фізичного виховання при дитячому церебральному паралічу в практичній діяльності.

**Метод організації студентів** на практичному занятті – робота в академічній групі (фронтальний).

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми.

**Метод контролю** – поточне опитування.

*За результатами самостійного опрацювання методичного матеріалу дайте письмово відповіді на запитання і виконайте запропоновані завдання.*

### **Контрольні запитання**

1. Загальні відомості про ДЦП.
2. Які причини виникнення дитячих церебральних паралічей (ДЦП)?
3. Мета та завдання АФВ при ДЦП.
4. Методи та засоби АФВ при ДЦП.
5. Які види дитячих церебральних (спастичних) паралічей (ДЦП)?
6. АФВ при важких формах ДЦ.
7. АФВ при ДЦП середньому і легкому ступені важкості.
8. У чому полягає особливість роботи викладача з АФВ з особами при ДЦП?
9. Які ви знаєте специфічні завдання та засоби АФВ при ДЦП?
10. Фізичні вправи і тренажерні пристрої для збільшення активних рухів при ДЦП.
11. Які причини інвалідності хворих при вадах опорно-рухового апарату?
12. Дії персоналу в разі виникнення приступу судом у хворого (елементарна домедична допомога) при епілепсії.

### **Рекомендована література**

1. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390с.
3. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.

*Методи і прийоми самостійної роботи над завданнями до*

### *самостійного заняття №5*

1. Вивчення і конспектування методичного матеріалу, термінів і понять адаптивного фізичного виховання.
2. Письмові відповіді на запитання та проблемне завдання:
  - 2.1. Особливості побудови процесу адаптивного фізичного виховання осіб з вадами інтелекту.
  - 2.2. Адаптивне фізичне виховання осіб з алкогольною залежністю.

### **Практичне заняття № 6**

**Тема:** Адаптивне фізичне виховання дітей та підлітків з інвалізуючими травмами спинного мозку.

**Мета:** охарактеризувати особливості використання засобів і методику АФВ при ураженнях спинного мозку та при станах після ампутації.

#### **План**

1. Загальні та часткові завдання АФВ при ураженнях спинного мозку.
2. Особливості використання специфічних засобів АФВ при ураженнях спинного мозку.
3. Методичні вказівки з АФВ для людей з ушкодженням спинного мозку.
4. Мета та загальні завдання АФВ при станах після ампутації.
5. Специфічні завдання АФВ при станах після ампутації.
6. Особливості використання засобів АФВ при станах після ампутації.

**Ключові терміни та поняття :** іннервація, гідрокінезитерапія, суспензійна терапія, блоки, противаги, ампутація, центр ваги тіла, атрофія кукси, трофіка і тургор шкіри, статокінетичні завдання, патологічна компенсація.

#### **Студент повинен:**

- **знати** інформацію про функціональний стан організму та оцінку резервних функціональних спроможностей; чи достатній стан компенсації втраченої функції для фізичної діяльності людини;
- **вміти** користуватися засобами та методиками АФВ при ураженнях спинного мозку та станах після ампутації; використовувати теоретичні

знання на практиці.

**Метод організації студентів** на практичному занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми. Студенти вивчають запропоновані наочні посібники, формують спільні висновки.

**Методи контролю** – усне опитування впродовж заняття, фронтальне бліц-опитування в кінці першої половини заняття.

*За результатами виконання завдань самостійного заняття надати звіт про виконану роботу у зошитах для самостійних робіт.*

### **Контрольні запитання**

1. Зміст та особливості завдань АФВ при порушеннях опорно - рухового апарату.
2. Які загальні завдання АФВ при ураженнях спинного мозку?
3. Які часткові завдання АФВ при ураженнях спинного мозку?
4. У чому полягають особливості використання специфічних засобів АФВ при ураженнях спинного мозку ?
5. Які ви знаєте засоби АФВ при порушеннях опорно - рухового апарату?
6. Які є методи АФВ при порушеннях опорно - рухового апарату ?

### **Рекомендована література**

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. – 346с.
2. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.

### ***Методи і прийоми самостійної роботи над завданнями до самостійного заняття №6***

1. Вивчення і конспектування методичного матеріалу, термінів і понять адаптивного фізичного виховання.

2. Письмові відповіді на запитання та проблемне завдання:

2.1. У чому полягають особливості використання специфічних засобів АФВ при ураженнях спинного мозку ?

2.2. Специфічність вимог до організації спортивних заходів для інвалідів.

## **Практичне заняття № 7**

**Тема: Інваліди молодого віку внаслідок травм і каліцтв.**

**Мета:** охарактеризувати особливості використання засобів і методику АФВ при ураженнях спинного мозку та при станах після ампутації.

### **План**

1. Мета та загальні завдання АФВ при станах після ампутації.

2. Специфічні завдання АФВ при станах після ампутації.

3. Особливості використання засобів АФВ при станах після ампутації.

**Ключові терміни та поняття :** іннервація, гідрокінезитерапія, суспензійна терапія, блоки, противаги, ампутація, центр ваги тіла, атрофія кукси, трофіка і тургор шкіри, статокінетичні завдання, патологічна компенсація.

**Студент повинен:**

– **знати** інформацію про функціональний стан організму та оцінку резервних функціональних спроможностей; чи достатній стан компенсації втраченої функції для фізичної діяльності людини;

– **вміти** користуватися засобами та методиками АФВ після ампутації; використовувати теоретичні знання на практиці.

**Метод організації студентів** на практичному занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми. Студенти вивчають запропоновані наочні посібники, формують спільні висновки.

**Методи контролю** – усне опитування впродовж заняття, фронтальне бліц-опитування в кінці першої половини заняття.

*За результатами виконання завдань самостійного заняття надати звіт про виконану роботу у зошитах для самостійних робіт.*

## Контрольні запитання

1. Поясніть термін «ампутація».
2. У чому полягають причини ампутації ?
3. Яка мета та загальні завдання АФВ при станах після ампутації ?
4. Які ви знаєте специфічні завдання АФВ при станах після ампутації ?
5. АФВ при ампутації і вроджених дефектах верхніх кінцівок.
6. АФВ при ампутації колінного суглоба.
7. Які загальні завдання АФВ при станах після ампутації ?
8. Яким біомеханічним вимогам повинен відповідати протез під час занять фізичними вправами?
9. У чому полягає особливість роботи викладача з АФВ з ампутантами та спинальниками ?

## Рекомендована література

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. – 346с.
2. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.

## *Методи і прийоми самостійної роботи над завданнями до самостійного заняття №7*

1. Вивчення і конспектування методичного матеріалу, термінів і понять адаптивного фізичного виховання.
2. Письмові відповіді на запитання та проблемне завдання:
  - 2.1. Інваліди молодого віку внаслідок травм і каліцтв.
  - 2.2. Специфічність вимог до організації спортивних заходів для інвалідів.