

**Благотворительный фонд «Семья вместе»**

**«УТВЕРЖДЕНА»  
Советом БФ «Семья вместе»  
(протокол от «21» ноября 2024 г.)**

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Социальная адаптация и физическое развитие детей с ограниченными  
возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры»**

Москва, 2024 г.

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

- 1.1. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в сфере социальной адаптации, образования и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

№ п/п	Компетенции	<b>ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки [49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)]</b>
1.	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<b>ОПК-1.</b>
2.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	<b>ОПК-4.</b>
3.	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	<b>ОПК-10.</b>
4.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<b>ОПК-14.</b>

## 1.2. Планируемые результаты обучения

### 1.2.1. Слушатель должен знать

№ п/п	Знания	ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки [49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)]
1.	средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-1.
2.	методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.
3.	комплексы физических упражнений, физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний детей с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-10.

### 1.2.2. Слушатель должен уметь

№ п/п	Умения	ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки [49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)]
1.	организовать и проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-1.
2.	осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.
3.	проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний	ОПК-10.
4.	обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма при проведении занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-14.

### 1.3. Категория слушателей

Тренеры-преподаватели по адаптивной физической культуре и спорту, инструкторы-методисты по адаптивной физической культуре, учителя физической культуры.

*Уровень образования:* высшее образование, среднее профессиональное образование (подтверждается документом государственного или установленного образца).

*Область профессиональной деятельности:*

Реабилитационная деятельность в социальной сфере, физкультурно-спортивная деятельность в социальной сфере, физкультурная деятельность в образовательной сфере, тренерская деятельность в спортивной сфере, преподавание адаптивной физической культуры, работа в спортивных секциях для детей с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальная и групповая консультационная работа по адаптивной физической культуре.

**1.4. Форма обучения:** полностью дистанционное обучение слушателя. Реализация Программы осуществляется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**1.5. Срок обучения:** [36 часов]

**1.6. Режим занятий:** онлайн занятия – 29 часов, самостоятельная работа – 3 часа, итоговая аттестация – 4 часа.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Виды учебных занятий		
			Лекции	Самост.	
<b>1</b>	<b>Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1	Тема: Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры. Роль, функции, принципы адаптивной физической культуры. Средства и методы адаптивной физической культуры	3		3	
1.2	Тема: Этика общения с людьми с инвалидностью	1	1		
<b>2</b>	<b>Формы, средства и методы социальной адаптации и физического развития в адаптивной физической культуре и спорте</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
2.1	Тема: Особенности использования спортивного инвентаря в организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями	2	2		

	здоровья. Техника безопасности при организации занятий				
2.2	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие внимания у детей с ограниченными возможностями здоровья	2	2		
2.3	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья	2	2		
2.4	Тема: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря	2	2		
2.5	Тема: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях без использования спортивного инвентаря	2	2		
2.6	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным баскетболом детей с ограниченными возможностями здоровья	1	1		
2.7	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным волейболом детей с ограниченными возможностями здоровья	1	1		
2.8	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным футболом детей с ограниченными возможностями здоровья	1	1		
2.9	Тема: Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий для детей с ограниченными возможностями здоровья	1	1		
<b>3</b>	<b>Психофизическое развитие детей разных нозологических групп</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
3.1	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической	1	1		

	культурой с детьми с задержкой психического развития				
3.2	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью	2	2		
3.3	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с синдромом Дауна	1	1		
3.4	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением зрения	2	2		
3.5	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением слуха	2	2		
3.6	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с детским церебральным параличом	2	2		
3.7	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с расстройствами аутистического спектра	2	2		
3.8	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития	2	2		
<b>Итоговая аттестация:</b>		4		4	Зачет на основании совокупности выполненных работ и результата итогового тестирования
<b>Итого:</b>		36	29	4	

## 2.2. Содержание программы (рабочие программы учебных модулей)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
1.	Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта.	Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Этика общения с людьми с инвалидностью. Видеоряд приемов отработки навыков взаимодействия с людьми с инвалидностью
		Самостоятельная работа № 1 (3 часа)	Самостоятельная работа: Изучение документов государственных органов управления и общественных организаций и документов по теоретико-методическим основам адаптивной физической культуры и спорта. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры. Роль, функции, принципы адаптивной физической культуры. Средства и методы адаптивной физической культуры.
2.	Формы, средства и методы социальной адаптации и физического развития в адаптивной физической культуре и спорте	Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Особенности использования спортивного инвентаря в организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Техника безопасности при организации занятий. Видеоряд практических занятий по отработке умений использования спортивного инвентаря в организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья, тренировки умения страховки при выполнении физических упражнений
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие внимания у детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведения подвижных игр на развитие внимания у детей с ограниченными возможностями здоровья
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр на развитие коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря. Видеоряд практических занятий по использованию спортивного инвентаря при проведении занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях без использования спортивного инвентаря. Видеоряд практических занятий в домашних условиях без использования спортивного инвентаря
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным баскетболом для детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование и развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья умений и навыков для игры в адаптивный баскетбол
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным волейболом для детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование и развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья умений и навыков для игры в адаптивный волейбол
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным футболом для детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование и развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья умений и навыков для игры в адаптивный футбол
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий для детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд проведения спортивных и подвижных игр в спортивно-массовых мероприятиях для детей с ограниченными возможностями здоровья
3.	Особенности психофизического развития детей различных нозологических групп	Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с задержкой психического развития. Особенности психофизического развития детей с задержкой психического развития. Социальная адаптация и физическое развитие детей с задержкой психического развития. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
			адекватной двигательной базы у детей с задержкой психического развития
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью. Особенности психофизического развития детей с умственной отсталостью. Социальная адаптация и физическое развитие детей с умственной отсталостью. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование адекватной двигательной базы у детей с умственной отсталостью
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с синдромом Дауна. Особенности психофизического развития детей с синдромом Дауна. Социальная адаптация и физическое развитие детей с синдромом Дауна. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование двигательной базы у детей с синдромом Дауна
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением зрения. Особенности психофизического развития детей с нарушением зрения. Социальная адаптация и физическое развитие детей с нарушением зрения. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование адекватной двигательной базы у детей с нарушением зрения
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением слуха. Особенности психофизического развития детей с нарушением слуха. Социальная адаптация и физическое развитие детей с нарушением слуха. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование адекватной двигательной базы у детей с нарушением слуха

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с детским церебральным параличом. Особенности психофизического развития детей с детским церебральным параличом. Социальная адаптация и физическое развитие детей с детским церебральным параличом. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование двигательной базы у детей с детским церебральным параличом
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с расстройствами аутистического спектра. Особенности психофизического развития детей с расстройствами аутистического спектра. Социальная адаптация, развитие физических и коммуникативных навыков детей с расстройствами аутистического спектра. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на развитие физических и коммуникативных навыков детей с расстройствами аутистического спектра
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Особенности психофизического развития детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков у детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений, направленных на повышение двигательной активности детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития и по обучению использованию полученных навыков в повседневной жизни
4.	Итоговая аттестация	Зачет в виде теста (4 часа)	Зачет на основании результатов итогового тестирования

### 2.3. Календарный учебный график

Наименование учебного модуля	1 неделя	2 неделя	3 неделя	Итого по программе
Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта	4			4
Формы, средства и методы социальной адаптации и физического развития в адаптивной физической культуре и спорте	6	8		14
Психофизическое развитие детей разных нозологических групп		8	6	14
Итоговая аттестация			4	4
<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>36</b>

## Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 3.1. Формы аттестации:

#### 3.1.1. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется в форме тестирования. Тестирование представляет собой систему кратких заданий, позволяющую проводить процедуру автоматизированного измерения качества достижения целей обучения, уровня знаний и умений обучающихся. Тестирование осуществляет мониторинг знаний по всему изученному материалу.

Тестирование проводится в дистанционной форме, ответы на вопросы осуществляются в форме выбора одного или нескольких ответов. Время проведения тестирования составляет 240 минут. Итоговое тестирование считается пройденным успешно, если слушатель ответил верно не менее, чем на 60% предложенных вопросов. Зачет осуществляется на основании результатов тестирования. По результатам итоговой аттестации при положительном прохождении тестирования выставляется оценка «зачтено».

#### 3.1.2. Вопросы к итоговому тесту.

##### 1. Адаптивная физическая культура представляет собой (выберите один ответ):

- (a) комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ОВЗ, через улучшение их эмоционального состояния, развитие двигательных способностей, координации, общей и мелкой моторики, мышления и речи;
- (b) комплекс мер коррекционно-развивающего характера, направленных на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ОВЗ, через улучшение их эмоционального состояния, развитие двигательных способностей, координации, общей и мелкой моторики, мышления и речи;
- (c) комплекс мер физкультурно-рекреационного характера, направленных на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ОВЗ, через улучшение их эмоционального состояния, развитие двигательных способностей, координации, общей и мелкой моторики, мышления и речи;
- (d) комплекс мер спортивно-развивающего характера, направленных на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ОВЗ, через улучшение их эмоционального состояния, развитие двигательных способностей, координации, общей и мелкой моторики, мышления и речи;

Верный ответ: (a).

##### 2. По Определению ВОЗ Инвалид – это человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его (выберите один ответ):

- (a) физических, умственных, ментальных или психических отклонений;
- (b) физических, умственных, сенсорных или психических отклонений;
- (c) неврологических, интеллектуальных, сенсорных или психических отклонений;
- (d) интеллектуальных, умственных, сенсорных или психических отклонений.

Верный ответ: (b).

**3. Определите терминологию при взаимодействии с людьми с инвалидностью (выберите все правильные ответы):**

- (a) человек с инвалидностью/люди с инвалидностью;
- (b) человек с ограниченными возможностями здоровья;
- (c) человек с дополнительными потребностями;
- (d) маломобильные группы населения.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d).

**4. Обозначьте общепринятые нормы взаимодействия с людьми с инвалидностью (выберите все правильные ответы):**

- (a) при знакомстве с инвалидом можно пожать ему руку, даже если у него протез;
- (b) при разговоре с инвалидом следует обращаться непосредственно к нему, а не к сопровождающему;
- (c) предлагайте помощь, и только получив положительный ответ, приступайте к её оказанию (спросив перед этим - как и что делать);
- (d) не переживайте, если помощь отвергнута;
- (e) не смущайтесь, если допустили оплошность
- (f) со взрослыми инвалидами нельзя фамильярничать.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e), (f).

**5. Соблюдение техники безопасности при выполнении метаний/бросков (выберите все правильные ответы):**

- (a) выполнять упражнения в шеренге, разомкнув детей на вытянутые руки, а если это невозможно, разделить детей по группам;
- (b) выполнять броски по группам, по очереди и по команде тренера;
- (c) исключить нахождение детей в зоне броска;
- (d) исключить движение за предметами без разрешения тренера;
- (e) исключить передачу предметов друг другу броском;
- (f) не стоять справа от бросающего, при броске левой рукой – слева;
- (g) исключить встречное метание.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e), (f), (g).

**6. Перечислите основные свойства внимания (выберите один ответ):**

- (a) устойчивость, критичность, распределение, переключение, объём, избирательность;
- (b) устойчивость, синхронность, распределение, переключение, ответственность, избирательность;
- (c) устойчивость, концентрация, распределение, переключение, объём, избирательность;
- (d) устойчивость, концентрация, работоспособность, переключение, объём, регуляторные функции;
- (e) скорость реакции, концентрация, распределение, переключение, ответственность, избирательность;
- (f) устойчивость, концентрация, распределение, переключение, объём, регуляторные функции.

Верный ответ: (c).

**7. Игры, помогающие развитию коммуникативных навыков – это (выберите все правильные ответы):**

- (a) подвижные игры, развивающие активность, инициативу ребёнка;
- (b) индивидуальные упражнения с лентой;
- (c) игры на развитие эмоций;
- (d) игры, направленные на формирование командного взаимодействия;

(e) стереотипные игры с предметом.

Верный ответ: (a), (c), (d).

**8. Какие двигательные нарушения у детей с ЗПР являются составной частью основной проблемы развития (выберите все правильные ответы):**

- (a) недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- (b) нарушение мелкой моторики, произвольной регуляции движений;
- (c) трудности развития зрения и слуха;
- (d) недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- (e) недостаточная способность к быстрдействию, (сложно поддерживать максимальный темп движений);
- (f) недостаточная подвижность со стороны опорно-двигательного аппарата из-за спастичности мышц;
- (g) трудности сохранения равновесия.

Верный ответ: (a), (b), (d), (e), (g).

**9. Интеллектуальные нарушения (умственная отсталость) – это (выберите один правильный ответ):**

- (a) нестойкое, обратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим тотальным поражением головного мозга, ведущее к социальной адаптации;
- (b) стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим тотальным поражением головного мозга, ведущее к социальной дезадаптации;
- (c) стойкое, необратимое нарушение психической деятельности, вызванное мозаичным поражением головного мозга, ведущее к социальной дезадаптации;
- (d) нестойкое, обратимое нарушение нервной деятельности, вызванное частичным поражением головного мозга, ведущее к социальной адаптации.

Верный ответ: (b).

**10. Обозначьте основные правила, которые необходимо соблюдать при организации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми с интеллектуальной недостаточностью (выберите все правильные ответы):**

- (a) речь педагога – для ребенка эталон, говорим внятно и правильно;
- (b) произношение должно быть четким, темп медленным;
- (c) манера общения доброжелательная, спокойная;
- (d) голос умеренно громкий, тон ровный и в меру эмоциональный;
- (e) подача инструкции последовательная;
- (f) необходимо избегать многоступенчатых инструкций;
- (g) крайне важно использовать принцип постепенного усложнения заданий;
- (h) использовать наглядное расписание

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e), (f), (g), (h).

**11. Выделите основные противопоказания, которые необходимо соблюдать при организации занятий с детьми с синдромом Дауна (выберите все правильные ответы):**

- (a) исключить кувырки;
- (b) не рекомендована ходьба по гимнастической скамье;
- (c) с осторожностью применять висы, натуживания, поднятия тяжестей;
- (d) исключить броски мяча в обруч;
- (e) не рекомендовано участие в эстафетах.

Верный ответ: (a), (c).

**12. Выделите основные правила техники безопасности при проведении занятий АФК с детьми с нарушениями зрения (выберите все правильные ответы):**

- (a) осязательные ориентиры – светоотражающие полоски/тесьма;
- (b) звуковые ориентиры – звуковой источник устанавливать на уровне лица, два длинных свистка означают прекращение игры;
- (c) слуховые и тактильные ориентиры не должны менять свое расположение (ребенок запоминает их местоположение и ориентируется по ним, прикасаясь к ним).

Верный ответ: (a), (b), (c).

**13. Обозначьте требования к игровому инвентарю при работе с детьми с нарушением зрения (выберите все правильные ответы):**

- (a) исправный;
- (b) резиновый;
- (c) безопасный;
- (d) звуковой;
- (e) контрастный;
- (f) только гладкий.

Верный ответ: (a), (c), (d), (e).

**14. При организации занятий АФК с детьми с нарушениями зрения необходимо учитывать (выберите все правильные ответы):**

- (a) состояние остроты зрения ребенка;
- (b) состояние зрительного дефекта (устойчивая или неустойчивая ремиссия);
- (c) наличие остаточного зрения;
- (d) наличие предыдущего сенсорного опыта;
- (e) уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка;
- (f) место и время проведения занятия;
- (g) показания и противопоказания врачей: офтальмолога, ортопеда, педиатра, психоневролога;
- (h) состояние и возможности сохранных анализаторов, нервной системы;
- (i) соблюдение полной тишины при ориентировке на звук;
- (j) источник звука должен быть установлен на уровне лица ребёнка;
- (k) детей со светочувствительностью не располагаем напротив солнца или яркого света;
- (l) используем тёмные очки при светобоязни.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e), (f), (g), (h), (i), (j), (k), (l).

**15. Отметьте основные методические приёмы, которые необходимо использовать при проведении занятий АФК с детьми с нарушениями слуха (выберите все правильные ответы):**

- (a) активно использовать метод сопряженного выполнения упражнений;
- (b) произносить инструкции громко и чётко, стоя в пол оборота к выполняющим упражнения;
- (c) применять альтернативные способы коммуникации (показ, использование жестов с проговариванием);
- (d) придерживаться правил и плана занятий;
- (e) последовательно формировать стереотип занятия АФК;
- (f) не следует использовать эмоциональную положительную оценку действий ребёнка;
- (g) соблюдение речевого режима (все игровые ситуации сопровождаются устной речью, некоторые важные слова и фразы фиксируются на табличках и «прочитываются» (проговариваются) в процессе игр, чередуем действия ребенка с собственным показом);
- (h) речевые инструкции не должны быть краткими, должны произноситься подчёркнуто медленно, содержать необходимую информацию.

Верный ответ: (a), (c), (d), (e), (g).

**16. Выберите ответ, который не относится к классификации К.А.Семёновой (выберите один ответ):**

- (a) спастическая диплегия;
- (b) атактически-аспастический тетрапарез;
- (c) двойная гемиплегия;
- (d) гиперкинетическая форма;
- (e) гемипаретическая форма;
- (f) атонически-астатическая форма.

Верный ответ: (b).

**17. Какие упражнения необходимо выполнять при занятиях АФК с детьми с ДЦП (выберите все правильные ответы):**

- (a) вставание и прямостояние (лучше в позе на коленях);
- (b) необходимо научить ребёнка удерживать равновесие в положении «стоя» на коленях у «шведской» стенки;
- (c) выполнение упражнений на тренировку поворотов туловища проводить не следует;
- (d) ползание на четвереньках (важно, чтобы опора ребёнка была на раскрытые кисти, а колени упирались в пол);
- (e) не следует отрабатывать реакции равновесия, перенося массу тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую;
- (f) при выполнении упражнений особое внимание необходимо уделить удержанию головы в одном положении – на животе;
- (g) полезны упражнения на фитбольном мяче (с небольшим прокатыванием мяча вперёд-назад).

Верный ответ: (a), (b), (d), (g).

**18. Какие виды наглядного расписания можно использовать при организации занятий АФК с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС) (выберите все правильные ответы).**

- (a) расписание на доске (пробковой, магнитной) с использованием фотографий, картинок, рисунков, пиктограмм;
- (b) расписание на подвешенной к стене сумке с кармашками;
- (c) расписание в фотоальбоме;
- (d) расписание, написанное в тетради (блокноте, альбоме);
- (e) расписание на липучках.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e).

**19. Основная роль наглядного расписания для ребёнка с РАС (выберите один ответ):**

- (a) расписание мотивирует ребенка сделать что-то, что ему не нравится, потому что потом последует что-то приятное;
- (b) составление расписания является приятным занятием для ребёнка;
- (c) составление расписания развивает двигательные способности ребёнка с РАС.

Верный ответ: (a).

**20. С помощью составления и построения занятия АФК по наглядному расписанию с ребёнком с РАС можно достичь (выберите все правильные ответы):**

- (a) поведение ребёнка с РАС может стать более организованным и структурированным;
- (b) визуальная поддержка помогает им понять, чего ожидать, что произойдет потом;
- (c) детям, которые испытывают сложности с пониманием и выполнением речевых команд (не в состоянии выразить свои желания или потребности) поможет лучше понимать себя и окружающих;
- (d) поможет понять последовательность действий, занятий;

- (e) уменьшит беспокойство и страхи ребёнка;
  - (f) установит чёткие правила поведения;
  - (g) поможет взрослому завоевать доверие ребёнка;
  - (h) поможет понять, чего ожидать, и что случится дальше, а также снизить уровень тревоги.
- Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e), (f), (g), (h).

**21. Правила работы по наглядному расписанию. Отмечайте те позиции, которые не соответствуют правильным.**

- (a) заранее продумайте, какие упражнения Вы хотите предложить ребёнку;
- (b) упражнений, карточек с позицией расписания, инвентаря должно быть как можно больше;
- (c) большое количество не может напугать ребёнка;
- (d) постоянно обращаем внимание ребёнка на фотографии инвентаря/игр;
- (e) не следует убирать вместе с ребёнком карточку после выполнения упражнения;
- (f) после адаптации к системе расписания, иногда можно давать ребёнку возможность самому управлять расписанием;
- (g) расписание надо составить очень быстро, даже лучше без ребёнка с РАС;
- (h) помните об индивидуальном подходе.

Верный ответ: (b), (c), (e), (g).

**22. ТМНР – это (выберите один ответ):**

- (a) тяжелые ментальные нарушения развития;
- (b) трудные ментальные нарушения развития;
- (c) тяжелые множественные недоразвития речи;
- (d) тяжелые множественные нарушения развития.

Верный ответ: (d).

**23. Выделите основные формы занятий АФК с детьми с ТМНР (выберите все правильные ответы):**

- (a) индивидуальные занятия с тренером при сопровождении законного представителя с целью развития навыков продуктивного взаимодействия и адаптации;
- (b) индивидуальные занятия с тренером с целью развития двигательных способностей и физических качеств;
- (c) занятия в мини-группе (3-4 человека) в сопровождении тьютора/психолога/законного представителя с целью развития навыков работы в группе;
- (d) занятия в группе с целью развития двигательных способностей и навыков взаимодействия;
- (e) занятия в домашних условиях с целью развития двигательных способностей и физических качеств.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e).

**24. Определите игры, которые не развивают дыхание ребёнка (выберите все правильные ответы):**

- (a) «Шаловливый ветер»;
- (b) «Ложки-прищепки»;
- (c) «Мыльные пузыри»;
- (d) «Цветные резиночки»;
- (e) «Фрукты в тазу»;
- (f) «Мяч на волнах»

Верный ответ: (b), (d), (e).

**25. При организации занятий АФК в домашних условиях с использованием инвентаря игры должны быть (выберите все правильные ответы):**

- (a) эмоциональными (чтобы привлекали ребенка, доставляли ему удовольствие, радость);
- (b) познавательными, обучающими (ребенок должен учиться чему-то новому, что-то узнавать, решать, мыслить);
- (c) социально ориентированными;

Верный ответ: (a), (b), (c).

**26. Основные отличия адаптивного баскетбола (выберите все правильные ответы):**

- (a) игра не ограничивается установленным числом участников, а зависит от состояния, возраста и размера площадки;
- (b) состав команд должен быть однородным (отдельно – девочки и мальчики);
- (c) оборудование и инвентарь могут быть нестандартных размеров, как и размер площадки (допускаются пробежки и двойное ведение, игра мячом меньшего размера);
- (d) время матча устанавливается заранее и не может зависеть от нозологии и возраста детей.

Верный ответ: (a), (c).

**27. Выделите основные упражнения для отработки передач в адаптивном баскетболе (выберите все правильные ответы):**

- (a) броски мяча вверх и ловля его одной или двумя руками;
- (b) броски мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши;
- (c) броски мяча вверх и после отскока от пола ловля его двумя руками;
- (d) бросок мяча в пол и его ловля после отскока от пола одной и двумя руками;
- (e) бросок мяча в пол и его ловля после хлопка в ладоши и поворота вокруг своей оси;
- (f) перебрасывание мяча партнеру удобным способом одной и двумя руками;
- (g) ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками;
- (h) передача мяча двумя руками от груди в стенку и его ловля;
- (i) передача мяча в круге и в шеренге;
- (j) передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре, в т.ч. в движении;
- (k) сопровождение взглядом полет мяча для развития визуального внимания и визуального контроля.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e), (f), (g), (h), (i), (j), (k).

**28. Основные принципы обучения адаптивному волейболу (выберите все правильные ответы):**

- (a) от простого к сложному;
- (b) личностно-ориентированный подход, даже в условиях групповых занятий;
- (c) доступность, учитывая состояние детей;
- (d) системность;
- (e) эпизодичность;
- (f) учет возрастных и индивидуальных особенностей при дозировании нагрузки, подбора упражнений, игр и инвентаря;
- (g) кратковременность занятий.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (f).

**29. Перечислите подводящие упражнения при обучении адаптивному волейболу (выберите все правильные ответы):**

- (a) прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь ногами поочередно; отталкиваясь ногами одновременно;
- (b) ходьба и прыжки в приседе и полуприседе;

- (с) бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам (с изменениями направления движения, с ускорениями, с остановками по сигналу, после старта из различных исходных положений);
- (d) упражнения с мячом для развития ловкости;
- (е) удерживать мяч двумя руками (кисти рук в виде полусферы сверху на мяче);
- (f) положить мяч на пол и поднять его с пола, сохраняя положение кистей рук сверху на мяче.

Верный ответ: (а), (b), (с), (d), (е), (f).

**30. Что необходимо учитывать при выборе инвентаря и площадки при проведении адаптивного футбола (выберите все правильные ответы):**

- (а) подбор мяча в зависимости от состояния и возраста детей соответствующего размера и фактуры (№№5 классический и 4 для мини-футбола, вспененный для обеспечения безопасности при выполнении ударов по мячу, особенно при обучении детей с РАС, ТМНР, детей дошкольного и младшего школьного возраста);
- (b) всегда допустим обычный футбольный мяч;
- (с) звуковой при работе с детьми с нарушением зрения;
- (d) размер площадки и ворот также может варьироваться в зависимости от количества участников.

Верный ответ: (а), (с), (d).

**31. Определите основные правила техники безопасности при проведении адаптивного футбола (выберите все правильные ответы):**

- (а) перед началом занятия необходимо подготовить площадку, убедиться, что нет посторонних предметов, все двери в спортзале закрыты;
- (b) во избежание травматизма обязательно иметь спортивную форму и спортивную обувь;
- (с) не следует проводить разминку;
- (d) начинать выполнение упражнений только после команды тренера;
- (е) не следует выполнять все упражнения под наблюдением тренера.

Верный ответ: (а), (b), (d).

**32. Какие позиции не относятся к плану подготовки спортивно-массовых мероприятий (выберите все правильные ответы):**

- (а) общие организационные вопросы;
- (b) бюджет;
- (с) количество детей, участвующих в празднике;
- (d) фуршетный стол;
- (е) подготовка спортивной части;
- (f) подготовка открытых уроков и мастер-классов;
- (g) приглашение гостей;
- (h) работа со СМИ;
- (i) заказ автобусов для экскурсии;
- (j) доноры/партнёры;
- (k) украшение места проведения;
- (l) волонтеры;
- (m) административно-хозяйственные вопросы;
- (n) разное.

Верный ответ: (d), (f), (i).

**33. План работы со СМИ (выберите все правильные ответы):**

- (а) составить пресс-релиз;
- (b) разослать пресс-релиз за 1-2 недели до начала мероприятия;

- (с) отметить дату и способ отправки письма-приглашения (лично, по факсу, по электронной почте);
- (d) за 1-2 дня разослать пресс-релиз повторно и получить обратную связь о присутствии СМИ;
- (e) организовать регистрацию СМИ;
- (f) предоставить информацию о празднике в СМИ;
- (g) получить материалы от СМИ.

Верный ответ: (a), (b), (c), (d), (e), (f), (g).

#### Критерии оценивания:

Количество верных ответов	Результат прохождения тестирования
От 83 до 138 верных ответов	Положительно
82 верных ответов и меньше	Отрицательно

**Итоговое тестирование считается выполненным при получении обучающимся результата «положительно».**

## Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

#### Нормативно-правовые документы:

1. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 03.02.2015, рег. № 35850)
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

#### Учебно-методическая литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами, М.: Советский спорт, 2014.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, Спорт, 2016
4. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, М.: Советский спорт, 2013.
5. Евсеева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие / О. Э. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт– Петербург. – СПб. – 603 с.
6. Евсеева О.Э., Картавцева А.И. Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в ДОУ, М.: Советский спорт, 2011.
7. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида // Просвещение. – 2009.
8. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с
9. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.

10. Шапкова Л.В Средства адаптивной физической культуры (методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии). М.: «Советский спорт». 2001, с. 103.

### **Интернет-ресурсы:**

Электронные ресурсы:

1. Конституция Российской Федерации ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)).
2. Конвенция о правах инвалидов ([Конвенция о правах инвалидов — Конвенции и соглашения — Декларации, конвенции, соглашения и другие правовые материалы \(un.org\)](http://www.un.org/ru/decl/conv/conv.htm)).
3. Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_129200/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_129200/)).
4. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» (<http://base.garant.ru/70183566/>).

### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

При реализации онлайн-занятий программы необходимы персональные компьютеры обучения для работы с презентационными материалами и документами с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», программное обеспечение для проведения видеоконференций, показа презентаций, со стороны слушателей – наличие доступа к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», оснащение оборудованием: веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и / или наушниками.

Функционирующий портал: сайт в сети «Интернет» Благотворительного фонда «Семья вместе» <https://semyavmeste.org/>.