

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силябуса



/Світлана КИСЕЛЕВСЬКА/



СИЛАБУС АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) **обов'язкова**

2) Контактні дані викладача:

Старший викладач **Киселевська Світлана Михайлівна**

e-mail: kyselevska.sm@knuba.edu.ua, м/т.: (050)558-41-31,

<https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/kyselevska-1-1.pdf>

3) **Пререквізити** (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): ТМФВ, анатомія людини і спортивна морфологія, фізіологія людини і спорту, гігієна ФВіС, психологія, фізіологія людини і спорту у закладах вищої освіти.

4) **Коротка анотація дисципліни**

Мета навчальної дисципліни – Сформувати у здобувачів вищої освіти необхідні знання, уміння і навички для фізкультурно-оздоровчої роботи з особами, що мають стійкі порушення здоров'я; забезпечити поглиблену теоретичну та практичну підготовку студентів із питань організації адаптивної рекреаційної рухової активності осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологічних груп з метою всебічного впровадження системи адаптивного фізичного виховання, виконання її освітніх, корекційних, оздоровчих і виховних функцій.

Завдання дисципліни:

- Теоретична підготовка студентів до педагогічної діяльності в області адаптивного фізичного виховання осіб з інвалідністю.
- Формування у студентів основ знань в області теорії і організації адаптивного фізичного виховання;
- Створити у студентів уявлення про інклюзивне фізичне виховання дітей та дорослих та процесу інтеграції осіб з інвалідністю в соціум засобами фізичної культури;
- Створити у студентів уявлення про особливості рухової активності у осіб з інвалідністю різних нозологічних груп: з порушеннями зору, слуху, інтелекту, ураженнями спинного мозку, наслідками дитячого церебрального паралічу то що;
- Вміти використовувати засоби і методи фізичного виховання у вирішенні завдань адаптивного фізичного виховання

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: «Адаптивне фізичне виховання», як навчальна дисципліна базується на дисциплінах - анатомія людини і спортивна морфологія, фізіологія людини і спорту, ТМФВ, гігієна ФВіС, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	4
Сума годин:	120
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік

6) Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика АФВ (денна – 10 г./ заочна – 6 г.).

Лекція 1. Загальні основи адаптивного фізичного виховання.

Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Історія адаптивного фізичного виховання. Характеристика адаптивного фізичного виховання в Україні. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Основні принципи адаптивного фізичного виховання.

Лекція 2. Функції, засоби, методи та форми АФВ.

Функції адаптивного фізичного виховання. Засоби адаптивного фізичного виховання. Методи адаптивного фізичного виховання. Форми адаптивного фізичного виховання.

Лекція 3. Методи та форми організації АФВ.

Методи формування знань. Методи навчання руховим діям. Методи розвитку фізичних якостей і здібностей. Методи виховання особистості.

Лекція 4. Загальні основи ЛФК (1 частина).

Специфіка методу ЛФК. Механізм лікувальної дії фізичних вправ на організм людини. Засоби лікувальної фізичної культури.

Лекція 5. Загальні основи ЛФК (2 частина).

Форми і методи проведення ЛФК. Методичні принципи лікувальної фізкультури. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Режим рухової активності. Ефективність застосування ЛФК.

Практичні заняття (денна – 8 г./ заочна – 6 г.):

Заняття 1-2. **Адаптивне фізичне виховання як соціальний феномен.**

Питання для обговорення:

1. Адаптивне фізичне виховання, як наука та навчальна дисципліна. Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивна фізична рекреація, адаптивна рухова реабілітація.

2. Історія виникнення та розвитку адаптивного фізичного виховання. Основні етапи становлення АФВ як сучасної дисципліни. Організація та характеристика адаптивного фізичного виховання в Україні. Досягнення вітчизняних вчених в галузі АФВ.

3. Загальне поняття про АФВ. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Адаптивне фізичне виховання як один з найбільш біологічно обґрунтованих методів лікування, що використовує природну потребу організму в руховій активності з метою профілактики та лікування захворювань, відновлення. Показання та протипоказання до застосування АФВ.

4. Клініко-фізіологічні обґрунтування лікувальної дії фізичних вправ на організм людини з інвалідністю. Механізми дії фізичних вправ.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

5. Педагогічні принципи адаптивної фізкультури. Профілактична спрямованість методу АФВ.

6. Фази виконання та гігієнічні основи фізичних вправ.

Заняття 3-4. **Теоретичні аспекти АФВ.**

Питання для обговорення

1. Теорія АФВ. Етапи процесу навчання дії в АФВ. Специфіка навчання руховим діям в АФВ.

2. Методи розвитку фізичних якостей і здатностей в АФВ. Методи виховання особистості та педагогічного впливу в адаптивному фізичному вихованні.

3. Організаційні форми та засоби АФВ. Характеристика засобів АФВ: гімнастичні вправи, спортивно-прикладні вправи, рухливі та спортивні ігри, праце-терапія, засоби загартовування, елементи хореографії. Класифікація фізичних вправ.

4. Різноманітність форм АФВ: ранкова гігієнічна гімнастика, уроки – заняття фізичними вправами в навчальних закладах, фізкультурні паузи, динамічні перерви, самостійні заняття фізичними вправами, прогулянки, загартовувальні процедури, купання, плавання, рухливі та спортивні ігри, туризм (близький і дальній), елементи спорту, спортивні змагання, спортивні свята, заняття з тваринами (дельфіно-, іпотерапія).

5. Способи дозування фізичного навантаження. Підготовка та методи проведення процедури АФВ. Заняття з лікувальної гімнастики. Структура заняття з АФВ. Самостійні заняття з лікувальної гімнастики.

Завдання для самостійної роботи:

1. Алгоритм процесу навчання в АФВ.
2. Алгоритм розвитку фізичних якостей в АФВ.
3. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
4. Скласти комплекс фізкультпаузи, фізкультхвилинки.
5. Підготувати комплекс ЛФК.
6. Навести вправи для загартовування.

Змістовий модуль 2. Особливості АФВ осіб з патологічними змінами в організмі.
(денна – 10 г./ заочна – 6 г.).

Лекція 6. Особливості адаптивного фізичного виховання осіб з патологічними змінами органів чуття.

Основні поняття, мета і завдання АФВ при глухоті. Тестування при глухоті. Особливості методики АФВ глухих. Основні поняття, мета завдання та засоби АФВ при сліпоті. Методи навчання спортивної техніки.

Лекція 7. Особливості АФВ при порушеннях опорно-рухового апарату та ураженнях спинного мозку.

Адаптивне фізичне виховання при станах після ампутації. Мета, завдання та засоби АФВ при порушеннях опорно-рухового апарату. Обсяг рухових можливостей при ураженнях спинного мозку. Завдання та засоби АФВ при ураженнях спинного мозку. Методичні вказівки АФВ при ураженні спинного мозку.

Лекція 8. Особливості АФВ осіб з порушеннями ЦНС.

Загальна характеристика АФВ при ДЦП. Особливості методики при ДЦП. АФВ при важких формах ДЦП. АФВ при ДЦП середнього і легкого ступеня.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

Лекція 9. Особливості АФВ при відхиленні розумового розвитку.

Загальна характеристика АФВ при відхиленні розумового розвитку. Завдання та АФВ при відхиленні розумового розвитку.

Лекція 10. Медико-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні.

Медико-педагогічний контроль в АФВ. Методи контролю ефективності навчального процесу в АФВ. Профілактика травматизму в адаптивному фізичному вихованні.

Практичні заняття (денна – 22 г./ заочна – 8 г.):

Заняття 5-6. Теоретико-методичні основи АФВ при вадах слуху.

Питання для обговорення

1. Особливості сенсорного та фізичного розвитку осіб з вадами слуху. Глухота, слабкослухання або туговухість. Причини та локалізація ушкодження органа слуху. Сприйняття звуків залежно від рівня ураження системи слуху. Порушення, які викликає ушкодження слухової аналізаторної системи. Прояви порушень рухової активності при глухоті.

2. Тестування при глухоті. Тестування слуху. Тестування вестибулярної функції. Оцінка рухових якостей на основі спеціальних тестів.

3. Специфіка фізичного виховання глухих. Зміст занять АФВ. Порушення алгоритму зв'язку мови з мисленням при вадах слуху. Розвиток абстрактно-логічного мислення хворих цієї нозології. Загальні та специфічні завдання фізичного виховання глухих. Розвиток сприймання, розширення м'язово-рухових уявлень, розширення обсягу рухової пам'яті. Засоби та методи АФВ при вадах слуху.

4. Особливості методики АФВ при глухоті. Сучасні методики АФВ при глухоті. Дидактичні вимоги до рухливих ігор, які використовуються у роботі з глухими. Методика проведення занять з АФВ для клієнтів цієї нозології.

Завдання для самостійної роботи: Скласти комплекс ЗРВ для осіб з вадами слуху.

Заняття 7-8. Адаптивне фізичне виховання при сліпоті.

Питання для обговорення:

1. Загальні відомості про вади зору та особливості роботи з такими клієнтами. Сліпота (тотальна та практична) та слабкобачення. Причини та час порушення зорової функції. Види порушень зорового сприйняття. Нозологічні групи, на які поділяють осіб із порушенням зору. Особливості сприйняття навколишнього світу сліпими та тими, хто слабо бачить. Фізичний розвиток осіб з вадами зору. Допуск до занять АФВ людей з патологіями зорової аналізаторної системи. Формування груп для занять АФВ.

2. Мета, загальні та специфічні завдання, засоби та методи АФВ осіб з вадами зору. Тифлотехніка фізичної культури. Лікарсько-педагогічний контроль занять АФВ осіб з вадами зору.

3. Методи навчання спортивної техніки. Метод словесного описування дій. Метод вибірково-сенсорної демонстрації. Метод спрямованого «відчування» рухів. Застосування спеціальних тренажерів і різних пристосувань, що «примусово» задають параметри рухів. Метод лідирування. Метод термінової інформації. Метод суворо регламентованої вправи.

4. Особливості методики АФВ при сліпоті. Сучасні методики АФВ при сліпоті. Дидактичні вимоги до рухливих ігор, які використовуються у роботі з людьми, які мають

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

вади зору. Методика проведення занять з адаптивної фізичної культури для клієнтів цієї нозології.

Завдання для самостійної роботи: Скласти комплекс ЗРВ для осіб з вадами зору.

Заняття 9-10. **Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату**

Питання для обговорення:

1. Загальні питання АФВ при станах після ампутації. Ампутації та дефекти розвитку кінцівок. Причини ампутацій. Порушення, які відбуваються в організмі людини внаслідок вад опорно-рухового апарату. Ускладнення ампутацій. Стан компенсації втраченої функції. Мета, загальні та спеціальні завдання, засоби та методи АФВ при порушеннях опорно-рухового апарату. Біомеханічні вимоги до протезів під час занять фізичними вправами. Сучасні методики АФВ при станах після ампутації. Методики проведення занять з АФВ для клієнтів цієї нозології.

2. АФВ при ураженнях спинного мозку. Рівні уражень спинного мозку. Сучасні підходи до АФВ при ураженнях спинного мозку. Порушення, які відбуваються в організмі людини внаслідок цієї патології. Мета, загальні та спеціальні завдання, засоби та методи АФВ при ураженнях спинного мозку. Роль мотивації та вольових якостей у фізичній реабілітації після травм спинного мозку.

3. Сучасні методики АФВ при ураженнях спинного мозку. Суспензійна терапія. Використання системи протизаги (за В. Диккулем). Гідрокінезотерапія. Методики проведення занять з АФВ для клієнтів цієї нозології.

Завдання для самостійної роботи: Скласти комплекс ЗРВ для осіб з порушенням опорно-рухового апарату.

Заняття 11. **Адаптивна фізична культура при дитячому церебральному паралічі.**

Питання для обговорення:

1. Загальна характеристика ДЦП. Специфічні прояви порушень рухової та нервової сфери людини, зору, слуху, емоційно-вольової сфери, інтелекту, поведінки, мовлення. Класифікації ДЦП.

2. Мета, загальні та специфічні завдання, засоби та методи АФВ осіб при ДЦП. Корекційні завдання АФВ при цій нозології.

3. Загальні особливості методики АФВ при ДЦП. Сучасні методики АФВ при ДЦП (за важкістю прояву захворювання). Дидактичні вимоги до ігор, які використовуються при ДЦП. Методика проведення занять з АФВ для клієнтів цієї нозології.

4. Адаптивне фізичне виховання при тяжких формах ДЦП. Послідовність розвитку рухових спроможностей. Методики Боббат, Войта, Козьявіна.

5. АФВ при ДЦП середнього і легкого ступеня. Особливості методики АФВ. Орієнтовний комплекс вправ.

Завдання для самостійної роботи: підготувати комплекс вправ для дітей з ДЦП.

Заняття 12. **ЛФК при ушкодженнях опорно-рухового апарату.**

Питання для обговорення:

1. Травматичні ушкодження. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК. Загальні принципи застосування лікувальної фізичної культури – завдання, періоди. Засоби, форми та методика ЛФК. Протипоказання до ЛФК.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

2. ЛФК при переломах трубчастих кісток. Лікувальна фізична культура при діафізарних переломах.

Завдання для самостійної роботи: Скласти конспект заняття ЛФК для осіб з порушенням опорно-рухового апарату.

Заняття 13. Гідрокінезотерапія як засіб ЛФК

Питання для обговорення.

1. Гідрокінезотерапія, як одна з форм фізичної реабілітації. Властивості води.
2. Методичні рекомендації до проведення занять. Протипоказання для використання гідрокінезотерапії.

3. Лікувальне плавання. Завдання лікувального плавання. Методичні рекомендації до проведення процедур з лікувального плавання.

Завдання для самостійної роботи: Скласти комплекс спеціальних вправ гідрокінезотерапії для осіб з порушенням опорно-рухового апарату.

Заняття 14-15. **Медично-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні.**

Питання для обговорення:

1. Лікарсько-педагогічний контроль в АФВ: Зміст і завдання етапного, поточного й оперативного контролю. Функції контролю в АФВ. Зовнішній та внутрішній контроль. Загальне навантаження на організм осіб з інвалідністю в процесі занять АФВ.

2. Методи контролю ефективності навчального процесу в АФВ. Оцінка психомоторних можливостей людей з інвалідністю. Медичне діагностування. Вивчення та оцінка фізичного розвитку осіб з інвалідністю різного віку. Дослідження довільних рухових реакцій та рухових спроможностей інвалідів.

3. Вимоги до викладача адаптивного фізичного виховання. Особливості організації роботи з волонтерами в АФВ.

Завдання для самостійної роботи: Надати практичні рекомендації щодо нормування фізичних навантажень під час занять АФВ (обрати вікову категорію людини – діти, підлітки, зрілий вік, похилий вік та нозологію).

Індивідуальне завдання:(тематика, зміст)

Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилання на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
-------------------------------	-----------------	----------

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.40

ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядової роботи); - виконання в межах зазначеного терміну.	
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядової роботи); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності перешкод).	
ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядової роботи або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності перешкод).	
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядової роботи або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності перешкод).	
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.	
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=4345			