

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 21:01:40  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Нетрадиционные виды АФК  
(Б1.О.41.05)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 8 семестр заочная: 9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>



## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины для обучающихся по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) является повышение уровня профессиональной подготовленности и компетенции будущих бакалавров адаптивной физической культуры на основе использования в процессе проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, нетрадиционных видов адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий.

### 1.2 Задачи дисциплины

– обучать умению применять средства и методы нетрадиционных видов адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий, направленные на формирование ценностных ориентаций и мотивации к двигательной деятельности;

– обучать умению применять средства и методы нетрадиционных видов адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий, позволяющие лицам с отклонениями в состоянии здоровья управлять собой;

– формировать способность обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми нетрадиционными видами адаптивной физической культуры и оздоровительными технологиями;

– формировать способность планировать занятия, направленные на гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, физическую реабилитацию лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением средств нетрадиционных видов адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Нетрадиционные виды АФК» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-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-1.1 Знает</b> историю, терминологию, средства, техники выполнения упражнений, методики развития физических качеств, методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья <b>ОПК-1.2 Умеет</b> проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> анализом эффективности проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности по количественным и	<b>Знает:</b> - средства адаптивной физической культуры и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях. <b>Умеет:</b> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий адаптивной физической культурой; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях адаптивной физической культурой; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	<p>качественным критериям; формированием основ физкультурных знаний, нормированием и регулированием нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; методами оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении физических упражнений;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации видов адаптивной физической культуры;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- составления комплексов упражнений по различным направлениям адаптивной физической культуры.</li> </ul>
<p>ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p><b>ОПК-9.1</b> Знает современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм.</p> <p><b>ОПК-9.2</b> Умеет определять средства и методы для осуществления реабилитационного процесса лиц с отклонениями в состоянии и здоровья, с учетом нозологических групп, возрастных и гендерных особенностей.</p> <p><b>ОПК-9.3</b> Владеет навыками использования материально-технических средств в процесс развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы;</li> <li>- современные средства и методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированно подбирать средства и методы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями для создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека;</li> <li>- применения средств и методов адаптивной физической культуры при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп.</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОПК-10. 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)</p>	<p><b>ОПК-10.1</b> Знает 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)</p> <p><b>ОПК-10.2</b> Умеет учитывать факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания и патогенетически значимые мишени профилактического воздействия при составлении комплексов физических упражнений.</p> <p><b>ОПК-10.3</b> Владеет навыками проведения комплексов физических упражнений, выполняет массаж с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;</li> <li>- виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия;</li> <li>- подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); - средствами и методами классического массажа, направленного на восстановление функций организма..</li> </ul>

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Нетрадиционные виды АФК» (Б1.О.41.05) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки и (или) опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин / практик: Адаптивный спорт; Гидрореабилитация; Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Классический массаж; Комплексная реабилитация; Креативные практики; Методические основы АФК и ЛФК; Подвижные и спортивные игры в АФК; Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры, Физическая реабилитация, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Нетрадиционные виды АФК», будут востребованы при изучении последующих дисциплин: Адаптивный туризм, Методики адаптивной физической культуры для лиц с патологией нервной системы, Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры.

## 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		8 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к экзамену	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 семестр	Всего
1	Контактная работа	16	16
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к экзамену	56/4	56/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа		Самостоятельная работа				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа					
1	Основы нетрадиционных видов и технологий АФК	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-9.1, ОПК-10.1	2	4	6	6	12	УО-1, УО-3, ОУ-5, ИС-2	ТТ ННТ
2	Гимнастика для глаз	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	2	4	6	6	12		ТТ ННТ
3	Дыхательная гимнастика	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	2	4	6	6	12		ТТ ННТ
4	Восточные системы оздоровления	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	2	6	6	6	12		ТТ ННТ
5	Антистрессовая пластическая гимнастика	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	2	2	6	6	12		ТТ ННТ
6	Танцевально-двигательная терапия	ОПК-1.2, ОПК-1.3,	2	4	6	6	12		ТТ

		ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3							ННТ
		<b>ИТОГО (по курсу):</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Основы нетрадиционных видов и технологий АФК	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-9.1, ОПК-10.1	2	0	2	8	10	ТТ ННТ	
2	Гимнастика для глаз	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	0	2	2	8	10	ТТ ННТ	
3	Дыхательная гимнастика	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	2	0	2	10	12	ТТ ННТ	
4	Восточные системы оздоровления	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	2	2	4	10	14	УО-1, УО-3, ОУ-5 ТТ ННТ	
5	Антистрессовая пластическая гимнастика	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	0	2	2	10	12	ТТ ННТ	
6	Танцевально-двигательная терапия	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-10.2, ОПК-10.3	2	2	4	10	14	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет;</li> <li>УО-5 – доклад, сообщение</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Основы нетрадиционных видов и технологий АФК</b>
1.1	Занятие лекционного типа 1. Исторические аспекты формирования нетрадиционных видов АФК. Классификация видов АФК. Краткая характеристика и основные задачи. Основные понятия о «традиционных» и «нетрадиционных» видах физической культуры. Понятия «традиция» и «обычай».

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Сравнительная характеристика традиционных и нетрадиционных видов АФК. Общие и специфические признаки. Традиционные и национальные виды физической культуры.</p> <p>Самостоятельная работа. Повторение лекционного материала. Обзор Интернет-ресурсов. Анализ нетрадиционных оздоровительных направлений в АФК.</p>
1.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Факторы, определяющие становление нового (нетрадиционного) вида адаптивной физической культуры. Государственная поддержка Олимпийская перспектива. Общественное управление. Естественная доступность. Социальная доступность. Общественное мнение. Спонсорская привлекательность. Конкуренция. Методическое и кадровое обеспечение. Международное сотрудничество. Человеческий фактор.</p> <p>Самостоятельная работа. Повторение лекционного материала. Обзор Интернет-ресурсов. Анализ современных видов и направлений АФКиС.</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика для глаз</b>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основы гимнастики для глаз. Строение глаза. Мышцы глаза и шеи. Упражнения для шеи и глаз. Упражнения для глаз. Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников. Физкультминутка.</p>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову). Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Метод Бейтса Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора.</p> <p>Самостоятельная работа. Повторение материала, пройденного на практических занятиях по теме «Гимнастика для глаз». Выполнение упражнений для глаз.</p>
<b>3</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Общая характеристика нетрадиционных дыхательных гимнастик. Основные понятия дыхательной гимнастики. Специальные упражнения для дыхания. Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания. Упражнения, закалывающие носовое дыхание. Правильное дыхание. Типы дыхания. Рациональное дыхание. Трехфазное дыхание. Дыхательная терапия.</p> <p>Самостоятельная работа. Повторение лекционного материала по теме «Общая характеристика нетрадиционных дыхательных гимнастик»</p>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Исторические аспекты зарождения гимнастики А.Н. Стрельниковой. Применение гимнастики А.Н. Стрельниковой в АФК. Сущность дыхательной гимнастики. Показания и противопоказания. Упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Методические рекомендации по освоению гимнастики. Содержание основного комплекса дыхательной гимнастики</p> <p>Самостоятельная работа. Составление комплекса упражнений для начинающих по методике А.Н. Стрельниковой.</p>
3.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Исторические аспекты зарождения система дыхания Бутейко. Применение гимнастики дыхания Бутейко в АФК. Сущность дыхания по Бутейко. Показания и противопоказания. Упражнения дыхательной гимнастики по Бутейко.</p> <p>Самостоятельная работа. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений в дыхании по Бутейко.</p>
<b>4</b>	<b>Восточные системы оздоровления</b>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Акупунктура Понятие об «акупунктуре». Применение методов акупунктуры в практике АФК. Методика выполнения массажа биологически активных точек. Самомассаж. Способ лечения острых респираторных заболеваний и их осложнений А.А. Уманской. «Су-джок» терапия. Её суть и область применения. Методика применения «Су-Джок терапии» в АФК.</p> <p>Самостоятельная работа. Повторение материала, изученного на практическом занятии</p>
4.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Цигун. Основные понятия цигун. Исторические аспекты развития системы цигун. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека. Суть цигун. Классификация упражнений. Построение занятия цигун. Методика проведения занятия цигун для лиц разного возраста. Построение комплекса упражнений. Сочетание дыхания и движения. Контроль и концентрация.</p> <p>Самостоятельная работа. Использование техники цигун в АФК. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений цигун .</p>



4.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Основные понятия йоги. Исторические аспекты развития системы йоги. Суть йоги. Йога как система лечения и оздоровления организма человека. Виды йоги. Направления йоги и их содержание. Классическая йога. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа. Йоговское дыхание. Медитация.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Адаптированная йога «Бодифлекс». Пять этапов дыхания по «Бодифлекс». Методика организации и проведения занятия по «Бодифлекс». Методы физической культуры йогов. Особенности хатха-йоги.
	Самостоятельная работа. Хатха-йога для детей. Асаны для детей. Йога-игры. Использование хатха-йоги в АФК. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка асан йоги. Методика выполнения хатха-йоги для глаз.
<b>5</b>	<b>Антистрессовая пластическая гимнастика</b>
5.1	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) Основы антистрессовой пластической гимнастики. Применение антистрессовой пластической гимнастики в системе адаптивного физического воспитания и адаптивной двигательной рекреации.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> АПГ в системе школьного физического воспитания. Элементы АПГ. Вводный раздел. Техника перемещений. Суставный массаж. Заключительный раздел. Разновидности ходьбы и бега. Методика организации и проведения антистрессовой пластической гимнастики в АФК.
5.2	Самостоятельная работа. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
<b>6</b>	<b>Танцевально-двигательная терапия</b>
6.1	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Понятие о двигательной пластике и ритмопластике. Значение двигательной пластики в АФК. Ритм и пластика как основы танцевально-двигательной терапии. Подходы М. Фельденкрайза к построению занятий двигательной пластикой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Методика В.Н. Никитина. Осознание движений и пластических возможностей тела человека. Исходная позиция ног. Шаги. Пантомимические шаги. Классические шаги. Работа рук. Развитие пластики рук. Использование системы упражнений с волновой техникой, предложенной В.Н. Никитиным. «Волна», «веер», «мотылек» и «огонь». Проработка движений рук, ног, туловища. Применения танцевальной терапии в АФК. Использование формокоррекционной ритмопластики и метод лечебной релаксационной пластики в АФК.
	Самостоятельная работа. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений АПГ. Выполнение домашнего задания – подготовка краткого сообщения или доклада по избранному нетрадиционному виду (направлению) адаптивной физической культуры или оздоровительных технологий.
6.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Основы танцевальной терапии. Виды и принципы танцевальной терапии. Средства танцевальной терапии. Организация группы. Правила работы с группой во время занятия. Техники работы с «мышечным панцирем». Области применения ментального тренинга в АФК. Спонтанный, неструктурированный танец. Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового). Примитивный танец, африканские танцы, вальс, полька, рок и др. Круговой групповой танец
	Использование кругового группового танца. Функции кругового группового танца. Варианты использования этого методического приема. Самостоятельная работа. Кинестетическая эмпатия. Понятие «Кинестетическая эмпатия» или «отзеркаливание». Применение метода в АФК. Экспериментирование с движением и прикосновением. Экспериментирование с движением по системе Р. Лабана и прикосновением. Типы усилий. Создание техник и упражнений. Использование невербальных ритуалов. Целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений.

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Основы нетрадиционных видов и технологий АФК</b>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Исторические аспекты формирования нетрадиционных видов АФК. Классификация видов АФК. Краткая характеристика и основные задачи. Основные понятия о «традиционных» и «нетрадиционных» видах физической культуры. Понятия «традиция» и «обычай». Сравнительная характеристика традиционных и нетрадиционных видов АФК. Общие и специфические признаки. Традиционные и национальные виды физической культуры.

	Самостоятельная работа. Повторение лекционного материала. Обзор Интернет-ресурсов. Анализ нетрадиционных оздоровительных направлений в АФК.
1.2	Самостоятельная работа. Повторение лекционного материала. Обзор Интернет-ресурсов. Анализ современных видов и направлений АФКиС. Факторы, определяющие становление нового (нетрадиционного) вида адаптивной физической культуры. Государственная поддержка Олимпийская перспектива. Общественное управление. Естественная доступность. Социальная доступность. Общественное мнение. Спонсорская привлекательность. Конкуренция. Методическое и кадровое обеспечение. Международное сотрудничество. Человеческий фактор.
<b>2</b>	<b>Гимнастика для глаз</b>
2.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Основы гимнастики для глаз. Строение глаза. Мышцы глаза и шеи. Упражнения для шеи и глаз. Упражнения для глаз. Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников. Физкультминутка. Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову). Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия.
2.2	Самостоятельная работа. Повторение материала, пройденного на практических занятиях по теме «Гимнастика для глаз». Метод Бейтса Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора. Выполнение упражнений для глаз.
<b>3</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Общая характеристика нетрадиционных дыхательных гимнастик. Основные понятия дыхательной гимнастики. Специальные упражнения для дыхания. Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания. Упражнения, закалывающие носовое дыхание. Правильное дыхание. Типы дыхания. Рациональное дыхание. Трехфазное дыхание. Дыхательная терапия. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Сущность дыхания по Бутейко.
	Самостоятельная работа. Повторение лекционного материала по теме «Общая характеристика нетрадиционных дыхательных гимнастик»
3.2	Самостоятельная работа. Составление комплекса упражнений для начинающих по методике А.Н. Стрельниковой. Исторические аспекты зарождения гимнастики А.Н. Стрельниковой. Применение гимнастики А.Н. Стрельниковой в АФК. Сущность дыхательной гимнастики. Показания и противопоказания. Упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Методические рекомендации по освоению гимнастики. Содержание основного комплекса дыхательной гимнастики
3.3	Самостоятельная работа. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений в дыхании по Бутейко. Исторические аспекты зарождения система дыхания Бутейко. Применение гимнастики дыхания Бутейко в АФК. Показания и противопоказания. Упражнения дыхательной гимнастики по Бутейко.
<b>4</b>	<b>Восточные системы оздоровления</b>
4.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Акупунктура. Понятие об «акупунктуре». Применение методов акупунктуры в практике АФК. Методика выполнения массажа биологически активных точек. Самомассаж. Способ лечения острых респираторных заболеваний и их осложнений А.А. Уманской. «Су-джок» терапия. Её суть и область применения. Методика применения «Су-Джок терапии» в АФК. Цигун. Основные понятия цигун.
4.2	Самостоятельная работа. Исторические аспекты развития системы цигун. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека. Суть цигун. Классификация упражнений. Построение занятия цигун. Методика проведения занятия цигун для лиц разного возраста. Построение комплекса упражнений. Сочетание дыхания и движения. Контроль и концентрация. Использование техники цигун в АФК. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений цигун.
4.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Основные понятия йоги. Исторические аспекты развития системы йоги. Суть йоги. Йога как система лечения и оздоровления организма человека. Виды йоги. Направления йоги и их содержание. Классическая йога. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа. Йоговское дыхание. Медитация. Адапированная йога «Бодифлекс». Пять этапов дыхания по «Бодифлекс». Методика организации и проведения занятия по «Бодифлекс».
	Самостоятельная работа. Методы физической культуры йогов. Особенности хатха-йоги. Хатха-йога для детей. Асаны для детей. Йога-игры. Использование хатха-йоги в АФК. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка асан йоги. Методика выполнения хатха-йоги для глаз.
<b>5</b>	<b>Антистрессовая пластическая гимнастика</b>

5.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Основы антистрессовой пластической гимнастики. Применение антистрессовой пластической гимнастики в системе адаптивного физического воспитания и адаптивной двигательной рекреации.
5.2	Самостоятельная работа. АПГ в системе школьного физического воспитания. Элементы АПГ. Вводный раздел. Техника перемещений. Суставный массаж. Заключительный раздел. Разновидности ходьбы и бега. Методика организации и проведения антистрессовой пластической гимнастики в АФК. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
<b>6</b>	<b>Танцевально-двигательная терапия</b>
6.1	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о двигательной пластике и ритмопластике. Значение двигательной пластики в АФК. Ритм и пластика как основы танцевально-двигательной терапии. Подходы М. Фельденкрайза к построению занятий двигательной пластикой. Методика В.Н. Никитина. Самостоятельная работа. Осознание движений и пластических возможностей тела человека. Исходная позиция ног. Шаги. Пантомимические шаги. Классические шаги. Работа рук. Развитие пластики рук. Использование системы упражнений с волновой техникой, предложенной В.Н. Никитиным. «Волна», «верер», «мотылек» и «огонь». Проработка движений рук, ног, туловища. Применения танцевальной терапии в АФК. Использование формокоррекционной ритмопластики и метод лечебной релаксационной пластики в АФК. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений АПГ. Выполнение домашнего задания – подготовка краткого сообщения или доклада по избранному нетрадиционному виду (направлению) адаптивной физической культуры или оздоровительных технологий.
6.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Основы танцевальной терапии. Виды и принципы танцевальной терапии. Средства танцевальной терапии. Организация группы. Правила работы с группой во время занятия. Техники работы с «мышечным панцирем». Области применения ментального тренинга в АФК. Спонтанный, неструктурированный танец. Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового). Примитивный танец, африканские танцы, вальс, полька, рок и др. Круговой групповой танец Использование кругового группового танца. Функции кругового группового танца. Варианты использования этого методического приема. Самостоятельная работа. Кинестетическая эмпатия. Понятие «Кинестетическая эмпатия» или «отзеркаливание». Применение метода в АФК. Экспериментирование с движением и прикосновением. Экспериментирование с движением по системе Р. Лабана и прикосновением. Типы усилий. Создание техник и упражнений. Использование невербальных ритуалов. Целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 8 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточн ая аттестация
Основы нетрадиционных видов и технологий АФК	10	10	30
Гимнастика для глаз		10	
Дыхательная гимнастика		10	
Восточные системы оздоровления		10	
Антистрессовая пластическая гимнастика		10	
Танцевально-двигательная терапия		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	А
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	В
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	С
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	F <sub>x</sub>
0-19	0-11	0-30		2		F

#### 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 9 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

#### 7 Перечень основной и дополнительной литературы

##### Основная литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пос./ под ред. Евсеева С.П. –М: Советский спорт, 2016, 2007.
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.-М.: Советский спорт, 2013. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
3. Ивченко Е.В. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие-СПб, 2014 (электронный ресурс)

4. Соревнования и водные праздники для лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие- СПб, 2015 (электронный ресурс)
5. Брискин Ю.А. и др. Адаптивный спорт: учеб. пос. –М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
6. Сладкова Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов - М.: Советский спорт, 2012 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
7. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре: учебное пособие.- М.: Юрайт, 2017.

*Дополнительная литература*

8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.- В 2-х томах. / под ред. Евсеева С.П.-М.: Советский спорт, 2010, 2009, 2007.
9. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник-М.: Советский спорт, 2013 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
10. Брызгалова С.И. Введение в научно-педагогическое исследование: учебное пособие.- Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2012 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

### 7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)</p>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»</p>
<p>аудитория № 138 для проведения занятий семинарского типа  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.