

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор «ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
Дата подписания: 21.06.2024 11:33:42  
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 медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«25» апреля 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре (Б1.В.05)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы магистратуры</b>	<i>«Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>магистр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2024</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 2 семестр заочная: 3, 4 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С., ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «09» апреля 2024 г. №16

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «17» апреля 2024 г. №9

## 1 Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре;

- сформировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;

- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп;

- сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов;

- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических знаний и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» (Б1.В.05) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
<b>ПК-1</b> Способен определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социальной среды; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа,	<b>ПК-1.2</b> Владеет методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социальной среды; <b>ПК-1.3</b> Применяет на практике технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; владеть методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медикофизиологической оценки	реабилитации
<b>ПК-2</b> Способен в целях формирования необходимых реабилитанту компенсаций осуществлять подбор необходимого оборудования и технических средств реабилитации; разрабатывать комплексы упражнений, выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний	<b>ПК-2.2</b> Разрабатывает комплексы упражнений <b>ПК-2.3</b> Выбирает и применяет адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний
Профессиональный стандарт 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере» / ОТФ: В/02.7 Планирование, координация и оценка реабилитационных (абилитационных) мероприятий, управление реабилитационными (абилитационными) мероприятиями	

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	72	72
1.1	Занятия лекционного типа	24	24
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	48/10	48/10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	144	144
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	216	216
	<i>в зачетных единицах</i>	6	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 сем.	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	14	8	22
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	10/4	6/3	16/7
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	130/0	64/4	194/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	144	72	216
		<i>в зачетных единицах</i>	4	2	6

#### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Занятия лекционного типа	Контактная работа		Самостоятельная работа	
			Занятия семинарского типа	Занятия в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>Раздел 1. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>		<b>8</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>56</b>
1.1	Характеристика и основные направления аэробики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	4	-	8	14
1.2	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре	2	4	2	8	14
1.3	Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	4	-	8	14
1.4	Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	4	2	8	14
<b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры в адаптивной физической культуре</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>52</b>
2.1	Подбор и моделирование игр в адаптивном физическом воспитании	2	-	-	6	8
2.2	Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии	-	4	2	8	12
2.3	Спортивные игры для незрячих и слабовидящих	2	2	-	8	12
2.4	Спортивные игры для лиц с нарушением интеллекта	-	2	-	8	10
2.5	Спортивные игры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	-	2	-	8	10
<b>Раздел 3. Адаптивный туризм</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>50</b>
3.1	Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья	2	-	-	6	8
3.2	Техника передвижения и преодоления препятствий	-	2	-	8	10
3.3	Организация туристского быта	-	2	-	8	10
3.4	Обязанности членов туристской группы. Этика общения	2	-	-	6	8
3.5	Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	-	6	4	8	14
<b>Раздел 4. Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>58</b>
4.1	Основы нетрадиционных видов и технологий АФК	2	-	-	6	8
4.2	Гимнастика для глаз	2	2	-	6	8
4.3	Дыхательная гимнастика	2	2	-	6	8
4.4	Восточные системы оздоровления	2	4	-	8	12

4.5	Антистрессовая пластическая гимнастика	-	2	-	6	8
4.6	Танцевально-двигательная терапия	-	2	-	6	8
Итого:		<b>24</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Занятия лекционного типа	Контактная работа		Самостоятельная работа	
			Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
3 семестр						
<b>Раздел 1. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>46</b>
1.1	Характеристика и основные направления аэробики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1	-	-	10	11
1.2	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре	-	1	-	10	11
1.3	Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	-	1	-	10	11
1.4	Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1	2	2	10	13
<b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры в адаптивной физической культуре</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>55</b>
2.1	Подбор и моделирование игр в адаптивном физическом воспитании	1	-	-	10	11
2.2	Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии	-	1	1	10	11
2.3	Спортивные игры для незрячих и слабовидящих	-	1	-	10	11
2.4	Спортивные игры для лиц с нарушением интеллекта	-	1	1	10	11
2.5	Спортивные игры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	-	1	-	10	11
<b>Раздел 3. Адаптивный туризм</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>43</b>
3.1	Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья	1	-	-	10	11
3.2	Техника передвижения и преодоления препятствий	-	1	-	10	11
3.3	Организация туристского быта	-	1	-	10	11
3.4	Обязанности членов туристской группы. Этика общения	-	-	-	10	10
<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>130</b>	<b>144</b>
4 семестр						
3.5	Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1	2	2	10	13
<b>Раздел 4. Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>54</b>	<b>59</b>
4.1	Основы нетрадиционных видов и технологий АФК	1	-	-	8	9
4.2	Гимнастика для глаз	-	1	-	8	9
4.3	Дыхательная гимнастика	-	1	1	8	9
4.4	Восточные системы оздоровления	-	1	-	10	11
4.5	Антистрессовая пластическая гимнастика	-	-	-	10	10
4.6	Танцевально-двигательная терапия	-	1	-	10	11

	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>64</b>	<b>72</b>
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>194</b>	<b>216</b>

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.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1</b>	<b>Раздел «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»</b>
	<b>Тема «Характеристика и основные направления аэробики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой.
<b>1.1</b>	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 1-2.</i> Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Базовые шаги аэробики. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике: упражнение (простые шаги, специфические шаги, подскоки), соединение (блок), комбинация, часть комплекса, комплекс. Зоны физической нагрузки в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Команды, термины и жесты, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике. Повторение базовых шагов и движений рук. Заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета». Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Разработать комплекс упражнений оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта
	<b>Тема «Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре»</b>
<b>1.2</b>	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на фитболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений фитбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения; упражнения лечебной физической культуры, направленные на коррекцию различных заболеваний. Разновидности гимнастических упражнений в фитбол-аэробике. Структура и содержание занятий фитбол-аэробикой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Рассмотреть методики применения фитбол-аэробики с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой. Показания к занятиям фитбол-гимнастикой. Правила подбора упражнений фитбол-гимнастики при различных заболеваниях. Методика фитбол-гимнастики. Разучивание комплекса упражнений фитбол-аэробики. Особенности содержания занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Обучение комплексу упражнений фитбол-гимнастики при нарушениях осанки. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на фитболе. Профилактика травматизма.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Рассмотреть методики фитбол-гимнастики при различных заболеваниях (дцп, нарушение осанки, остеохондроз и др.). Подготовить комплекс упражнений фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
1.3	<p><b>Тема «Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. Классификация упражнений стретчинга. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг и др.). Принципы и структура занятий стретчингом. Обучение комплексу упражнений стретчинга. Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть понятие «гибкость», дать характеристику видам гибкости и факторам, влияющим на ее проявление. Изучить методику развития гибкости. Работа с литературой.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК - для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики). Особенности использования метода PNF в процессе физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах, связанных с поражением ЦНС, и сопровождающихся нарушением двигательной активности (ДЦП, постинсультные состояния, травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы, нарушения тонуса мышц и др.). Обучение упражнениям PNF-терапии.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение изученного комплекса упражнений стретчинга. Ознакомление с упражнениями ПНФ-терапии. Изучить особенности применения упражнений стретчинга как метода релаксации при заболеваниях нервной системы и ОДА. Работа с литературой. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</p>
1.4	<p><b>Тема «Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> История создания системы физических упражнений Джозефа Пилатеса. Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Философия пилатес. Физиологическое обоснование системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Отличие от других оздоровительных систем. Разновидности тренировок по системе Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Применение системы Пилатеса в физической реабилитации.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение принципов системы Пилатеса.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», скручивание, раскручивание, перекаты и др.). Последовательность упражнений на занятии. Соблюдение принципов Пилатеса при выполнении комплекса упражнений. Особенности организации и содержания занятий по системе Пилатеса при функциональных нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Подготовить комплекс упражнений Пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
2	<p><b>Раздел «Подвижные и спортивные игры в адаптивной физической культуре»</b></p>
2.1	<p><b>Тема «Подбор и моделирование игр в адаптивном физическом воспитании»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Основные концепции игры. Биологические, психологические и педагогические аспекты игры. Виды игр для детей и взрослых, педагогические группы и классификации игр. Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр. Постановка цели и определение задач, решаемых в процессе игры. Нормирование нагрузки в процессе игровой деятельности. Педагогический контроль. Основные педагогические требования к проведению игры. Особенности в подготовке, организации и руководстве игрой, используемой в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности. Игры, направленные на установление психологического контакта.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу «Биологические, психологические и педагогические аспекты игры». Подготовить подвижные игры (возраст по выбору студента).</p>
2.2	<p><b>Тема «Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии»</b></p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Методика и организация игр с детьми глухими и слабослышащими. Методика и организация подвижных игр и речитативно-игровых композиций для детей с нарушением речи. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (церебральным, спинальным, ампутированным) и с врожденными пороками развития конечностей. Методика и</p>

	<p>организация подвижных игр с лицами, имеющими нарушения интеллекта. Подвижные игры с элементами спортивных игр с лицами, включенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить по две подвижные игры для каждой нозологической группы (возраст по выбору студента).</p>
2.3	<p align="center"><b>Тема «Спортивные игры для незрячих и слабовидящих»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 6. Спортивные игры для незрячих - роллингбол, голбол, торбол. Общие положения. Площадка и оборудование. Состав команды. Судьи. Правила игры. Нарушения. Правила проведения соревнований.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 11. Двусторонняя игра в голбол. Техника броска. Действия в защите. Методические особенности обучения. Разбор ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение «История появления спортивных игр для незрячих».</p>
	<p align="center"><b>Тема «Спортивные игры для лиц с нарушением интеллекта»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 12. Хоккей на полу (флорбол). Официальные параметры площадки для игры в хоккей на полу. Оборудование. Судейская бригада. Правила соревнований. Игроки и смена пятюрок. Дивизионирование. Продолжительность игры. Розыгрыш шайбы. Взятие ворот. Нарушения. Индивидуальные соревновательные тесты. Программа Объединенный спорт. Двусторонняя игра. Индивидуальные тесты.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение «История появления флорбола».</p>
	<p align="center"><b>Тема «Спортивные игры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 13. Бочча. Определения. Экипировка и приспособления. Мячи для бочча. Измеряющее устройство. Табло. Таймер. Контейнер для Джек бола. Красный/синий цветной индикатор. Корт. Пригодность к игре. Дисциплины. Формат матча. Игра. Счет. Тай-брейк. Перемещение на корте. Штрафы. Нарушения. Протесты. Официальные жесты судей, игроков, примеры счета. Подводящие упражнения. Техника броска.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение «История появления бочча».</p>
3	<p><b>Раздел «Адаптивный туризм»</b></p>
3.1	<p align="center"><b>Тема «Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 7. Туризм как сфера человеческой деятельности и его значение для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация видов туризма, их краткая характеристика. Цели, задачи и функции туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья как форма адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, вид адаптивного спорта. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Нормативные основы туризма. Туризм для инвалидов в России: зарождение, становление, развитие. Характеристика современного состояния сферы туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой. Рассмотреть возможности адаптивного спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления и социальной реабилитации инвалидов. Ознакомление с нормативно-правовыми документами в сфере спортивно-оздоровительного туризма.</p>
	<p align="center"><b>Тема «Техника передвижения и преодоления препятствий»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 14. Техника движения. Характер естественных препятствий на маршруте. Преодоление препятствий в пешем походе. Характеристика естественных препятствий. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Назначение и техника вязания узлов. Техника прохождения навесной переправы, параллельных перил. Техника спуска и подъема.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Совершенствование техники вязания узлов.</p>
3.3	<p align="center"><b>Тема «Организация туристского быта»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 15. Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Меры безопасности при</p>

	обращении с огнём, кипятком. Правила поведения при купании.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение вопросов: Типы костров и их назначение. Правила и техника безопасности при заготовке дров. Личная и общественная гигиена.
3.4	<b>Тема «Обязанности членов туристской группы. Этика общения»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Обязанности руководителя похода. Постоянные, временные и дежурные должности. Права и обязанности участников похода. Кодекс путешественника. Этика общения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение кодекса путешественника.
3.5	<b>Тема Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Спортивные походы и некоторые заболевания. Формы организации туристских мероприятий для людей с отклонениями в состоянии здоровья (ЛОВЗ). Допустимые виды несложных спортивных походов. Условия, которые необходимо соблюдать при организации туристских мероприятий с ЛОВЗ. Особенности организации походов для лиц с сенсорными, двигательными, речевыми и ментальными нарушениями. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов. Психологическая подготовка к туристскому мероприятию. Правила организации и проведения туристских соревнований.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Составление плана подготовки похода: цели похода, тип похода, район, разработка маршрута, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Разработка положения о туристском слете для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения туристского слета. Участие в постановке этапов дистанции.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Разработать проект спортивно-массового мероприятия по туризму (определить форму мероприятия, состав участников, разработать маршрут, план-график, режим дня, составить перечень снаряжения, медицинской аптечки, распределить обязанности в группе, составить меню и смету мероприятия).
4	<b>Раздел «Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры»</b>
4.1	<b>Тема «Основы нетрадиционных видов и технологий АФК»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 9.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Обзор Интернет-ресурсов. Анализ нетрадиционных оздоровительных направлений в АФК.
4.2	<b>Тема «Гимнастика для глаз»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 10.</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 дошкольников и школьников. Физкультминутка. Включение зрительной гимнастики в занятия АФК.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову). Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия. Метод Бейтса.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала, пройденного на практических занятиях по теме «Гимнастика для глаз». Выполнение упражнений для глаз.
4.3	<b>Тема «Дыхательная гимнастика»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 11.</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. Виды дыхательной гимнастики.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Работа с литературой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Дыхательная гимнастика 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><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение комплекса упражнений гимнастики А.Н. Стрельниковой. Составление комплекса упражнений для начинающих по методике А.Н. Стрельниковой. Ознакомление с дыхательной гимнастикой Бутейко.</p>
4.4	<p align="center"><b>Тема «Восточные системы оздоровления»</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Исторические и философские аспекты возникновения восточных оздоровительных систем. Виды восточных оздоровительных систем. 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><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</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><i>Самостоятельная работа.</i> Использование техники цигун в АФК. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений цигун .</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</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.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. 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.</p>
4.5	<p align="center"><b>Тема «Антистрессовая пластическая гимнастика»</b></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23.</i> Антистрессовая пластическая гимнастика (АПП). Основы антистрессовой пластической гимнастики. Применение антистрессовой пластической гимнастики в системе адаптивного физического воспитания и адаптивной двигательной рекреации. АПП в системе школьного физического воспитания. Элементы АПП. Вводный раздел. Техника перемещений. Суставный массаж. Заключительный раздел. Разновидности ходьбы и бега. Методика организации и проведения антистрессовой пластической гимнастики в АФК.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение упражнений АПП.</p>
4.6	<p align="center"><b>Тема «Танцевально-двигательная терапия»</b></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Ритм и пластика как основы танцевально-двигательной терапии. Подходы М. Фельденкрайза к построению занятий двигательной пластикой. 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». Спонтанный, неструктурированный танец. Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового). Примитивный танец, африканские танцы, вальс, полька, рок и др. Использование кругового группового танца. Функции кругового группового танца.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала, изученного на практическом занятии. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. .</p>

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

Разделы, темы	Содержание
1	Раздел « Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»
1.1	Тема «Характеристика и основные направления аэробики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики. Вопросы для самостоятельного изучения: Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Базовые шаги аэробики. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике: упражнение (простые шаги, специфические шаги, подскоки), соединение (блок), комбинация, часть комплекса, комплекс. Зоны физической нагрузки в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Команды, термины и жесты, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике. Повторение базовых шагов и движений рук. Заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета». Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Разработать комплекс упражнений оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта</p>
1.2	<p style="text-align: center;"><b><i>Тема «Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре»</i></b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой. Показания к занятиям фитбол-гимнастикой. Правила подбора упражнений фитбол-гимнастики при различных заболеваниях. Методика фитбол-гимнастики. Разучивание комплекса упражнений фитбол-аэробики. Особенности содержания занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Обучение комплексу упражнений фитбол-гимнастики при нарушениях осанки. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на фитболе. Профилактика травматизма.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Рассмотреть методики применения фитбол-аэробики с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Вопросы для самостоятельного изучения: Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на фитболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений фитбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения; упражнения лечебной физической культуры, направленные на коррекцию различных заболеваний. Разновидности гимнастических упражнений в фитбол-аэробике. Структура и содержание занятий фитбол-аэробикой. Рассмотреть методики фитбол-гимнастики при различных заболеваниях (дцп, нарушение осанки, остеохондроз и др.). Подготовить комплекс упражнений фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
1.3	<p style="text-align: center;"><b><i>Тема «Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»</i></b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК - для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики). Особенности использования метода PNF в процессе физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах, связанных с поражением ЦНС, и сопровождающихся нарушением двигательной активности (ДЦП, постинсультные состояния, травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы, нарушения тонуса мышц и др.). Обучение упражнениям PNF-терапии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть понятие «гибкость», дать характеристику видам гибкости и факторам, влияющим на ее проявление. Изучить методику развития гибкости. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. Классификация упражнений стретчинга. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг и др.). Принципы и структура занятий стретчингом. Обучение комплексу упражнений стретчинга. Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии. Повторение изученного комплекса упражнений стретчинга. Ознакомление с упражнениями ПНФ-терапии. Изучить особенности применения упражнений стретчинга как метода релаксации при заболеваниях нервной системы и ОДА. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</p>

	<p align="center"><b>Тема «Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История создания системы физических упражнений Джозефа Пилатеса. Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Философия пилатес. Физиологическое обоснование системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Отличие от других оздоровительных систем. Разновидности тренировок по системе Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Применение системы Пилатеса в физической реабилитации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», скручивание, раскручивание, перекаты и др.). Последовательность упражнений на занятии. Соблюдение принципов Пилатеса при выполнении комплекса упражнений. Особенности организации и содержания занятий по системе Пилатеса при функциональных нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Подготовить комплекс упражнений Пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Изучение принципов системы Пилатеса.</p>
1.4	
2	<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры в адаптивной физической культуре»</b>
	<b>Тема «Подбор и моделирование игр в адаптивном физическом воспитании»</b>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основные концепции игры. Биологические, психологические и педагогические аспекты игры. Виды игр для детей и взрослых, педагогические группы и классификации игр. Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр. Постановка цели и определение задач, решаемых в процессе игры. Нормирование нагрузки в процессе игровой деятельности. Педагогический контроль. Основные педагогические требования к проведению игры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Составить таблицу «Биологические, психологические и педагогические аспекты игры». Подготовить подвижные игры (возраст по выбору студента). Изучить игры, направленные на установление психологического контакта; особенности в подготовке, организации и руководстве игрой, используемой в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.</p>
	<b>Тема «Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии»</b>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Методика и организация игр с детьми глухими и слабослышащими. Методика и организация подвижных игр и речитативно-игровых композиций для детей с нарушением речи. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (церебральным, спинальным, ампутационным) и с врожденными пороками развития конечностей. Методика и организация подвижных игр с лицами, имеющими нарушения интеллекта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить по две подвижные игры для каждой нозологической группы (возраст по выбору студента). Изучить подвижные игры с элементами спортивных игр с лицами, включенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ).</p>
	<b>Тема «Спортивные игры для незрячих и слабовидящих»</b>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Двусторонняя игра в голбол. Техника броска. Действия в защите. Методические особенности обучения. Разбор ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить сообщение «История появления спортивных игр для незрячих». Вопросы для самостоятельного изучения: Спортивные игры для незрячих - роллингбол, голбол, торбол. Общие положения. Площадка и оборудование. Состав команды. Судьи. Правила игры. Нарушения. Правила проведения соревнований.</p>
	<b>Тема «Спортивные игры для лиц с нарушением интеллекта»</b>
2.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Хоккей на полу (флорбол). Официальные параметры площадки для игры в хоккей на полу. Оборудование. Судейская бригада. Правила соревнований. Игроки и смена пятерок. Дивизионирование. Продолжительность игры. Розыгрыш шайбы. Взятие ворот. Нарушения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить сообщение «История появления флорбола». Изучить правила игры. Изучить индивидуальные соревновательные тесты, программу «Объединенный спорт». Индивидуальные тесты.</p>
	<b>Тема «Спортивные игры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»</b>
2.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Бочча. Определения. Экипировка и приспособления. Мячи для бочча. Измеряющее устройство. Табло. Таймер. Контейнер для Джек бола. Красный/синий цветной индикатор. Корт. Пригодность к игре. Дисциплины. Формат матча. Игра. Счет. Тай-брейк.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить сообщение «История появления бочка». Изучить правила игры. Изучить подводящие упражнения, технику броска. Перемещение на корте. Штрафы. Нарушения. Протесты. Официальные жесты судей, игроков, примеры счета.
<b>3</b>	<b>Раздел «Адаптивный туризм»</b>
	<b>Тема «Туризм и его значение для людей с отклонениями в состоянии здоровья»</b>
<b>3.1</b>	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Туризм как сфера человеческой деятельности и его значение для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация видов туризма, их краткая характеристика. Цели, задачи и функции туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья как форма адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, вид адаптивного спорта. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Нормативные основы туризма. Туризм для инвалидов в России: зарождение, становление, развитие. Характеристика современного состояния сферы туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой. Рассмотреть возможности адаптивного спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления и социальной реабилитации инвалидов. Ознакомление с нормативно-правовыми документами в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
	<b>Тема «Техника передвижения и преодоления препятствий»</b>
<b>3.2</b>	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Техника движения. Характер естественных препятствий на маршруте. Преодоление препятствий в пешем походе. Характеристика естественных препятствий. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Назначение и техника вязания узлов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Изучение техники вязания узлов. Техника прохождения навесной переправы, параллельных перил. Техника спуска и подъема.
	<b>Тема «Организация туристского быта»</b>
<b>3.3</b>	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Оборудование места для приема пищи.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение вопросов: Типы костров и их назначение. Правила и техника безопасности при заготовке дров. Личная и общественная гигиена. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Правила поведения при купании.
<b>3.4</b>	<b>Тема «Обязанности членов туристской группы. Этика общения»</b>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение кодекса путешественника. Вопросы для самостоятельного изучения: Обязанности руководителя похода. Постоянные, временные и дежурные должности. Права и обязанности участников похода. Кодекс путешественника. Этика общения.
	<b>Тема Особенности подготовки, организации и проведения походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>
<b>3.5</b>	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Спортивные походы и некоторые заболевания. Формы организации туристских мероприятий для людей с отклонениями в состоянии здоровья (ЛОВЗ). Допустимые виды несложных спортивных походов. Условия, которые необходимо соблюдать при организации туристских мероприятий с ЛОВЗ. Особенности организации походов для лиц с сенсорными, двигательными, речевыми и ментальными нарушениями.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Составление плана подготовки похода: цели похода, тип похода, район, разработка маршрута, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов. Психологическая подготовка к туристскому мероприятию. Правила организации и проведения туристских соревнований. Разработать проект спортивно-массового мероприятия по туризму (определить форму мероприятия, состав участников, разработать маршрут, план-график, режим дня, составить

	перечень снаряжения, медицинской аптечки, распределить обязанности в группе, составить меню и смету мероприятия).
<b>4</b>	<b>Раздел «Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры»</b>
	<b>Тема «Основы нетрадиционных видов и технологий АФК»</b>
<b>4.1</b>	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</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».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Обзор Интернет-ресурсов. Анализ нетрадиционных оздоровительных направлений в АФК. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Сравнительная характеристика традиционных и нетрадиционных видов АФК. Общие и специфические признаки. Традиционные и национальные виды физической культуры.</p>
	<b>Тема «Гимнастика для глаз»</b>
<b>4.2</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову). Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия. Метод Бейтса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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 дошкольников и школьников. Физкультминутка. Включение зрительной гимнастики в занятия АФК. Выполнение упражнений для глаз.</p>
	<b>Тема «Дыхательная гимнастика»</b>
<b>4.3</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Дыхательная гимнастика 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><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. Виды дыхательной гимнастики. Повторение комплекса упражнений гимнастики А.Н. Стрельниковой. Составление комплекса упражнений для начинающих по методике А.Н. Стрельниковой. Ознакомление с дыхательной гимнастикой Бутейко.</p>
	<b>Тема «Восточные системы оздоровления»</b>
<b>4.4</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</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><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Исторические и философские аспекты возникновения восточных оздоровительных систем. Виды восточных оздоровительных систем. 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. 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. Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений цигун. 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.</p>
	<b>Тема «Антистрессовая пластическая гимнастика»</b>
<b>4.5</b>	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Основы антистрессовой пластической гимнастики. Применение антистрессовой пластической гимнастики в системе адаптивного физического воспитания и адаптивной двигательной рекреации. 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. Разучивание упражнений АПГ.</p>
	<b>Тема «Танцевально-двигательная терапия»</b>

4.6

*Занятие семинарского типа (практическое занятие)* 8. Ритм и пластика как основы танцевально-двигательной терапии. 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». Спонтанный, неструктурированный танец. Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового).

*Самостоятельная работа.* Повторение материала, изученного на практическом занятии. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. Подходы М. Фельденкрайза к построению занятий двигательной пластикой. Примитивный танец, африканские танцы, вальс, полька, рок и др. Использование кругового группового танца. Функции кругового группового танца.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html> (дата обращения: 13.08.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика. – гриф. – Москва : Физическая культура, 2007. – 160 с. – 15 экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Комплекс упражнений по системе пилатеса для профилактики функциональных нарушений позвоночника у студентов : методические указания / составители Е. В. Филюшкина [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 36 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111619.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Стретчинг / составители Д.Г. Сидоров [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 18 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/54969.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
6. Физическая реабилитация и коррекция психофизического статуса школьников с нарушениями слуха средствами оздоровительной аэробики : учебно-методическое пособие / составители Я. В. Платонова, В. И. Сютина. — Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. — 155 с. — ISBN 978-5-00078-284-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109771.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Зорина Т.С., Наумова Е.В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Электронный ресурс].– Чайковский: ЧГИФК, 2011. –72 с. – URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<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

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 7 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</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)</p>
<p>аудитория № 247 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), зеркала, шведская стенка, стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: шведская стенка, коврики гимнастические, фитболы, гантели, медицинболы, мячи, гимнастические палки, полусферы, утяжелители</p>
<p>аудитория № 138</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>