

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 02.06.2026 14:22:05  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Технологии физкультурно-спортивной деятельности:  
Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры (Б1.О.41.05)**

<b>Направление подготовки</b>	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	«Физическая реабилитация»
<b>Квалификация выпускника</b>	бакалавр
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	2026
<b>Форма обучения, семестр</b>	очная: 8 семестр заочная: 9 семестр
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	зачетных единиц: 2 часов: 72
<b>Промежуточная аттестация</b>	зачет

Разработчик рабочей программы:

Попова А.И., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «17» марта 2026 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. №9

Чайковский, 2026

# 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 компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры» относится к обязательной части 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: Нетрадиционные виды адаптивной физической культуры» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
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 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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
	основе объективных методов контроля.
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.	<b>ОПК-9.1 Знает</b> современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм. <b>ОПК-9.2 Умеет</b> определять средства и методы для осуществления реабилитационного процесса лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом нозологических групп, возрастных и гендерных особенностей. <b>ОПК-9.3 Владеет</b> навыками использования материально-технических средств в процессе развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
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).	<b>ОПК-10.1 Знает</b> методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний). <b>ОПК-10.2 Умеет</b> учитывать факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания и патогенетически значимые мишени профилактического воздействия при составлении комплексов физических упражнений. <b>ОПК-10.3 Владеет</b> навыками проведения комплексов физических упражнений, выполняет массаж с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 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.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/0	24/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/4	60/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

#### 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
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Основы нетрадиционных видов и технологий АФК	2	4	0	6	12
2	Гимнастика для глаз	2	4	0	6	12
3	Дыхательная гимнастика	2	4	0	6	12
4	Восточные системы оздоровления	2	6	0	6	12
5	Антистрессовая пластическая гимнастика	2	2	0	6	12
6	Танцевально-двигательная терапия	2	4	0	6	12
	Итого :	12	24	0	36	72

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Основы нетрадиционных видов и технологий АФК	2	0	0	10	12
2	Гимнастика для глаз	2	0	0	10	12
3	Дыхательная гимнастика	2	0	0	10	12
4	Восточные системы оздоровления	0	2	0	10	12
5	Антистрессовая пластическая гимнастика	0	2	0	10	12
6	Танцевально-двигательная терапия	0	2	0	10	12
	Итого:	6	6	0	60	72

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)

Раздел, темы	Содержание
1	<p><b>Основы нетрадиционных видов и технологий АФК</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 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>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 1. Сравнительная характеристика традиционных и нетрадиционных видов АФК. Общие и специфические признаки. Традиционные и национальные виды физической культуры.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. 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>
2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Обзор Интернет-ресурсов. Анализ современных видов и направлений АФКиС.</p>
	<p><b>Гимнастика для глаз</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. 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>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову). Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия.</p>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Метод Бейтса Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала, пройденного на практических занятиях по теме «Гимнастика для глаз». Выполнение упражнений для глаз.</p>
	<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. 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><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме «Общая характеристика нетрадиционных дыхательных гимнастик»</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. 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>
4	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Составление комплекса упражнений для начинающих по методике А.Н. Стрельниковой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 6. 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><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала, изученного на практическом занятии. Отработка упражнений в дыхании по Бутейко.</p>
4	<p><b>Восточные системы оздоровления</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 4. 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><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 7. 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) 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.</p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> 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>
5	<p><b>Антистрессовая пластическая гимнастика</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> АПГ в системе школьного физического воспитания. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании. Методика организации и проведения антистрессовой пластической гимнастики в АФК. Элементы АПГ. Вводный раздел. Техника перемещений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)</p> <p>Основы антистрессовой пластической гимнастики. Применение антистрессовой пластической гимнастики в системе адаптивного физического воспитания и адаптивной двигательной рекреации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Суставный массаж. Заключительный раздел. Разновидности ходьбы и бега.</p>
	<p><b>Танцевально-двигательная терапия</b></p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа..</i> Выполнение домашнего задания – подготовка краткого сообщения или доклада по избранному нетрадиционному виду (направлению) адаптивной физической культуры или оздоровительных технологий.</p> <p><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</p> <p>Использование кругового группового танца. Функции кругового группового танца. Варианты использования этого методического приема.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> 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>
	6

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

Раздел, темы	Содержание
1	<p><b>Основы нетрадиционных видов и технологий АФК</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Исторические аспекты формирования нетрадиционных видов АФК. Классификация видов АФК. Краткая характеристика и основные задачи.</p> <p>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.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> 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.</p>
2	<p><b>Гимнастика для глаз</b></p> <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. Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову). Комплексы упражнений для глаз. Методика проведения занятия.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> 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.</p>
3	<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <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. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Сущность дыхания по Бутейко.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> 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.</p> <p>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.</p>
4	<p><b>Восточные системы оздоровления</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</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.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> 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.</p> <p>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». 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.</p>
5	<p><b>Антистрессовая пластическая гимнастика</b></p> <p><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.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</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. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.</p>
6	<p><b>Танцевально-двигательная терапия</b></p>

<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. 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. 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», «вер», «мотылек» и «огонь». Проработка движений рук, ног, туловища. Применения танцевальной терапии в АФК. Использование формокоррекционной ритмопластики и метод лечебной релаксационной пластики в АФК.</p> <p>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.</p>
<p><i>Самостоятельная работа.</i> 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.</p> <p>Спонтанный, неструктурированный танец. Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового). Примитивный танец, африканские танцы, вальс, полька, рок и др. Круговой групповой танец</p> <p>Использование кругового группового танца. Функции кругового группового танца. Варианты использования этого методического приема. 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>

## 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 / Евсева О.Э., Евсеев С.П. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 384 с. – 10 экз. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / под ред. Евсева С.П. –М: Советский спорт, 2007. – 10 экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / Евсеев С.П.. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 616 с. – 10 экз. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/55593.html>
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / Евсеев С.П.. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 616 с. – ISBN 978-5-907225-56-5. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html>
5. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие -М: Юрайт, 2017. – 5 экз.
6. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Мудриевская Е.В.. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 81 с. — ISBN 978-5-4487-0778-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>
7. Сусанина И.В. Введение в арт-терапию / Сусанина И.В.. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 95 с. — ISBN 5-89353-215-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88348.html>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)

4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	STDUViewer
9.	MAX
10.	VLC
11.	PDF 24

### 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 «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
4.	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	<a href="https://cyberleninka.ru">https://cyberleninka.ru</a>
5.	Сайт Министерства спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Сайт Федерального медико-биологического агентства (ФМБА России)	<a href="https://fmba.gov.ru/">https://fmba.gov.ru/</a>
7.	Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.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>
аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)</li> </ol>
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии;</li> <li>3. Учебно-наглядные пособия: плакаты;</li> <li>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»</li> </ol>
аудитория № 138 для проведения занятий семинарского типа  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>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</li> </ol>
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</li> </ol>

