

Методическое обеспечение УСРС 1
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»

Тема 2. Метод проприоцептивно-нейромышечной фасилитации (Метод ПНФ)

Время: 2 учебных часа

Вопросы, которые необходимо осветить в УСРС:

1. Цель, задачи метода ПНФ.
2. Концептуальные основы, философия метода.
3. Базовые принципы ПНФ: нейрофизиологические основы работы мышечной системы, используемые в ПНФ; эффект последствия, временная суммация, пространственная суммация, последовательная индукция, реципрокальная иннервация, иррадиация.
4. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Основные понятия.
5. Оценка эффективности занятий ПНФ. Формирование практических навыков применения метода ПНФ.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ОСНОВНАЯ:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 412 с.
4. Лисовский, В. А. Частная патология (внутренние болезни) : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / В. А. Лисовский, В. Ю. Голофеевский. – М. : Советский спорт, 2004. – 280 с.
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. :Спорт, 2020. 164 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
2. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.
3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н. А. Белая ; М-во здравоохранения Рос. Федерации [и др.]. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.
4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

Методическое обеспечение УСРС 2
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»

Тема 3. Система соматических упражнений Томаса Хана

Время: 2 учебных часа

Вопросы, которые необходимо осветить в УСРС:

1. Цель, задачи, принципы системы соматических упражнений Томаса Хана.
2. Понятия: «соматическое упражнение», «феномен сенсомоторной амнезии», «система соматических упражнений».
3. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика применения соматических упражнений Томаса Хана.
4. Особенности применения соматических упражнений Томаса Хана: развитие правильной мышечной и двигательной памяти; использование паттерна физиологического действия.
5. Оценка эффективности применения системы соматических упражнений Томаса Хана.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ОСНОВНАЯ:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 412 с.
4. Адаптивная физическая культура : учеб.-метод. пособие для магистрантов и аспирантов по специальности «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [Т. Д. Полякова]. – Минск : БГУФК, 2010. – 170 с.
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. :Спорт, 2020. 164 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.

2. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н. А. Белая ; М-во здравоохранения Рос. Федерации [и др.]. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.

4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

Методическое обеспечение УСРС 3
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»

Тема 4. Метод Бутейко (метод волевой ликвидации глубокого дыхания)

Время: 2 учебных часа

Вопросы, которые необходимо осветить в УСРС:

1. Цель, задачи, принципы метода волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко.
2. Показания, ограничения и противопоказания к применению. Методика занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко
3. Особенности применения метода волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко: изучение своего дыхания; уменьшение частоты дыхания за счет расслабления; обучение предотвращению приступов за счет уменьшения частоты дыхания; обучение управлению факторами, влияющими на дыхание, работа по управлению этими факторами.
4. Оценка эффективности занятий волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ОСНОВНАЯ:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 389 с.
2. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 412 с.
4. Адаптивная физическая культура : учеб.-метод. пособие для магистрантов и аспирантов по специальности «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [Т. Д. Полякова]. – Минск : БГУФК, 2010. – 170 с.
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. :Спорт, 2020. 164 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
2. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.
3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н. А. Белая ; М-во здравоохранения Рос. Федерации [и др.]. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.
4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

Методическое обеспечение УСРС 4
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»

Тема 6. Метод базальной стимуляции.

Время: 2 учебных часа

Вопросы, которые необходимо осветить в УСРС:

1. Цель, задачи, принципы метода базальной стимуляции.
2. Показания, ограничения и противопоказания к применению.
3. Особенности применения метода базальной стимуляции: соматическая, вестибулярная, вибрационная, оральная.
4. Оценка эффективности занятий базальной стимуляцией.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ОСНОВНАЯ:

1. Адаптивная физическая культура : учеб.-метод. пособие для магистрантов и аспирантов по специальности «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [Т. Д. Полякова]. – Минск : БГУФК, 2010. – 170 с.
2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
3. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 389 с.
4. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. :Спорт, 2020. 164 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
2. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во

образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н. А. Белая ; М-во здравоохранения Рос. Федерации [и др.]. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.

4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.