

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 1**  
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»  
(2 семестр)

**ТЕМА 1.** Метод Бобат и Войта-терапии

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Методика занятий Бобат и Войта-терапии.
  2. Особенности применения метода Бобат-терапии: онтогенетический подход к реабилитации; выбор позиций, занимающихся для снижения патологического гипертонуса; воздействие на точки рефлекторного включения движения определенных групп мышц; использование направляющих движений. Оценка эффективности занятий Бобат-терапии.
  3. Особенности применения метода Войта-терапии:
- и  
с  
п  
о  
л
4. Формирование практических навыков применения Бобат и Войта-терапии.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий для проведения Бобат и Войта-терапии для лиц разного возраста.
3. Оценка эффективности занятий Бобат и Войта-терапии.

**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. Лисовский, В. А. Частная патология (внутренние болезни) : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / В. А. Лисовский, В.

л

о

к

- Ю. Голофеевский. – М. : Советский спорт, 2004. – 280 с.
4. 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.
  5. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 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.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 2**  
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»  
(2 семестр)

**ТЕМА 2.** Метод проприоцептивно-нейромышечной фасилитации (Метод ПНФ)

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Базовые процедуры ПНФ.
2. Образцы движений лопатки, таза, верхних и нижних конечностей.
3. Технические приемы ПНФ.
4. Особенности применения метода ПНФ.
5. Формирование практических навыков применения метода ПНФ.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий для проведения ПНФ для лиц разного возраста.
3. Оценка эффективности занятий 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.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 3**  
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»  
(2 семестр)

**ТЕМА 3.** Система соматических упражнений Томаса Хана

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Методика применения соматических упражнений Томаса Хана.
2. Оценка эффективности применения системы соматических упражнений Томаса Хана.
3. Формирование практических умений применения системы соматических упражнений Томаса Хана.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий для проведения соматических упражнений Томаса Хана для лиц разного возраста.
3. Оценка эффективности занятий система 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. Елифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Елифанов. – 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.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 4**  
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»  
(2 семестр)

**ТЕМА 4.** Метод Бутейко (метод волевой ликвидации глубокого дыхания)

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. 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.
2. Типичные ошибки, допускаемые при использовании метода К.Бутейко.
3. Формирование практических умений применения волевой ликвидации глубокого дыхания К.Бутейко.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий по методу волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко для лиц разного возраста.
3. Оценка эффективности занятий.

**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 /
3. В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
4. 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.
5. 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.

6. 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.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 5**  
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»  
(2 семестр)

**ТЕМА 5.** Метод Бейтса (пальминг)

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Цель, задачи, принципы метода Бейтса (пальминга).
2. Показания, ограничения и противопоказания к применению.
3. Методика занятий пальмингом.
4. Особенности применения метода Бейтса: общее (физическое) расслабление; психическое расслабление; дополнительные методы, способствующие расслаблению глазных мышц.
5. Оценка эффективности занятий пальмингом.
6. Формирование практических умений применения пальминга.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий по методу Бейтса для лиц разного возраста.
3. Оценка эффективности занятий.

**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. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов : учеб. пособие / В. А. Лисовский [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2004. – 320 с.
4. 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.
5. 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.

#### **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. Елифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 6**  
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»  
(2 семестр)

**ТЕМА 6.** Метод базальной стимуляции.

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Особенности применения метода базальной стимуляции: соматическая, вестибулярная, вибрационная, оральная.
2. Оценка эффективности занятий базальной стимуляцией.
3. Формирование практических умений применения метода базальной стимуляции.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.
2. Составление планов-конспектов занятий метода базальной стимуляции для лиц разного возраста.
3. Оценка эффективности занятий.

**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.

**ПЛАН**  
**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 7**  
по учебной дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста»  
(2 семестр)

**ТЕМА 5.** Сенсорно-интегративная терапия. АВА-терапия (метод прикладного анализа поведения)

**Время:** 4 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Методика занятий сенсорно-интегративной терапией.
2. Оценка эффективности занятий сенсорно-интегративной терапией.
3. Формирование практических умений применения сенсорно-интегративной терапии.
4. Методика занятий АВА-терапией.
5. Оценка эффективности занятий АВА-терапией.
6. Формирование практических умений применения АВА-терапии.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

4. Подготовка к опросу по теме.
5. Составление планов-конспектов занятий сенсорно-интегративной терапии и АВА-терапии.
6. Оценка эффективности занятий.

**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.