

# ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Под общей редакцией  
профессора С.П. Евсеева

*Рекомендовано*  
Учебно-методическим объединением  
высших учебных заведений Российской Федерации  
по образованию в области физической культуры  
в качестве учебника для образовательных учреждений  
высшего профессионального образования,  
осуществляющих образовательную деятельность  
по направлениям 49.03.02 – «Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»,  
49.04.02 – «Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»,  
49.02.02 – «Адаптивная физическая культура»



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

УДК 796.011.3

ББК 75.09

Т38

*Рецензенты:*

*доктор педагогических наук, профессор С. С. Филиппов*  
*доктор педагогических наук, профессор В. Н. Григорьев*

**Т38** **Технологии** физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авторы-составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Спорт, 2016. – 384 с. : ил.

ISBN 978-5-906839-18-3

Учебник «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» раскрывает содержание наиболее важных профессиональных компетенций государственных образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования по направлениям 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специальности 050142 – «Адаптивная физическая культура».

Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений, учащихся техникумов, училищ и колледжей, изучающих адаптивную физическую культуру, а также аспирантов и преподавателей, проводящих научно-исследовательскую работу в этой области.

**УДК 796.011.3**

**ББК 75.09**

ISBN 978-5-906839-18-3

© Евсеева О. Э., Евсеев С. П.,  
авт.-сост., 2016

© Оформление. Издательство  
«Спорт», 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	6
Методические рекомендации .....	8
Введение .....	11
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....</b>	<b>15</b>
<b>Глава 1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина .....</b>	<b>17</b>
<b>Глава 2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности .....</b>	<b>31</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....</b>	<b>43</b>
<b>Глава 3. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья .....</b>	<b>45</b>
3.1. Оздоровительная аэробика .....	45
3.2. Ритмическая гимнастика .....	48
3.3. Базовая аэробика .....	55
3.4. Фитбол-аэробика .....	63
3.5. Стэп-аэробика .....	66
3.6. Шейпинг .....	73
3.7. Пилатес .....	83
3.8. Стретчинг .....	94
3.9. Система специальных упражнений на растягивание (растяжку) Е.И. Зуева .....	99
<b>Глава 4. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация .....</b>	<b>116</b>
4.1. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (по Д.Ф. Мосунову) .....	122

4.2. Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях (в ванной) .....	132
4.3. Плавание после ампутации нижних конечностей .....	148
4.4. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг .....	149
<b>Глава 5. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре .....</b>	<b>168</b>
5.1. Игра как деятельность. Игра для психологического контакта между занимающимися .....	176
5.2. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП) .....	183
5.3. Игры для детей с нарушением интеллекта .....	189
5.4. Подвижные игры для детей со зрительной патологией .....	195
<b>Глава 6. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья .....</b>	<b>200</b>
6.1. Детский церебральный паралич и туризм .....	204
6.2. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях .....	207
6.3. Организация туристских походов с учетом нозологии .....	209
6.4. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов .....	218
6.5. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте .....	226
<b>Глава 7. Нетрадиционные оздоровительные технологии .....</b>	<b>232</b>
7.1. Дыхательная гимнастика .....	232
7.2. Самомассаж .....	242
7.3. Гимнастика для глаз .....	245

7.4. Антистрессовая пластическая гимнастика .....	255
7.5. Двигательная пластика по методу Слядневой .....	258
7.6. Танцевально-экспрессивный тренинг .....	270
7.7. Программа формокоррекционной ритмопластики «Отражение» .....	274
7.8. Программа по адаптивной физической культуре для детей с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова .....	281
7.9. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными .....	308
7.10. Сказкотерапия (песочная терапия) .....	319
7.11. Йога (основные элементы йоги – асаны) .....	327
<b>Глава 8. Национальные спортивные и оздоровительные технологии .....</b>	<b>337</b>
8.1. Русская национальная игра «Лапта» .....	337
8.2. Хоккей на полу .....	339
8.3. Радиальный баскетбол (питербаскет) .....	341
8.4. Игры на радиальной площадке В. Евминова (Украина) .....	347
8.5. Национальные виды спорта, игры и забавы Якутии .....	348
8.6. Дартс .....	355
<b>Глава 9. Профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности .....</b>	<b>365</b>
9.1. Теоретические предпосылки .....	365
9.2. Понятия и классификация профессионально- ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре .....	367
9.3. Краткая характеристика профессионально- ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности .....	372
Заключение .....	380
Список литературы .....	381