

УДК 796.011.3

ББК 75.09

Т38

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор С. С. Филиппов

доктор педагогических наук, профессор В. Н. Григорьев

Технологии физкультурно-спортивной деятельности
Т38 в адаптивной физической культуре : учебник / авторы-составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013. – 388 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0671-4

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 034300 – «Физическая культура», 034400 – «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

© Евсеева О. Э.,

Евсеев С. П., авт.-сост., 2013

© Оформление: ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2013

ISBN 978-5-9718-0671-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|------------|
| Предисловие | 6 |
| Методические рекомендации | 8 |
| Введение | 11 |
| РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 15 |
| Глава 1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина | 17 |
| Глава 2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности | 31 |
| РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 43 |
| Глава 3. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья | 45 |
| 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 |
| Глава 4. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация | 116 |
| 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 |
| Глава 5. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре | 168 |
| 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 |
| Глава 6. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья | 200 |
| 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 |
| Глава 7. Нетрадиционные оздоровительные технологии | 232 |
| 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 |
| Глава 8. Национальные спортивные и оздоровительные технологии | 337 |
| 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 |
| Глава 9. Профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности | 365 |
| 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 | 382 |