

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт  
физической культуры»  
(ФГБУ СПбНИИФК)

УТВЕРЖДЕНА  
Ученым советом  
ФГБУ СПбНИИФК

Протокол №<sup>3</sup> от «25» марта 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФГБУ СПбНИИФК

*С.А. Воробьев*  
«25» марта 2020 г.

**Дополнительная профессиональная образовательная программа  
повышения квалификации**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ В ПРАКТИКЕ АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

Санкт-Петербург  
2020 год

**1. Цель реализации программы** – совершенствовать у слушателей теоретические и практические знания, умения и навыки по организации занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту с помощью современных методов организации оздоровительного процесса, технологией разработки условий повышения его результативности на этапах обучения, воспитания и развития человека.

**2. Формализованные результаты обучения** В результате обучения слушатели должны:

**Знать:**

- актуальные проблемы и перспективы научных исследований адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- современные диагностические методы психофизиологических исследований;
- психофизиологические основы спортивной деятельности (психические процессы, состояния, свойства);
- методы психологической подготовки на различных этапах спортивной подготовки;
- современные педагогические технологии, основы планирования и организации занятий по АФК и адаптивному спорту;
- методы оценки и оптимизации функционального и физиологического состояния занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- методологию организации и проведения функциональной диагностики на различных этапах подготовки с учетом нозологии и специфики избранного вида спорта и общих задач, стоящих перед функциональной диагностикой;

**уметь:**

- применять современные педагогические технологии, основы планирования и организации занятий по АФК и адаптивному спорту;
- применять методы оценки и оптимизации функционального и физиологического состояния занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- грамотно планировать и проводить учебно-тренировочный процесс в соответствии с современными представлениями о подходах к системе спортивной подготовки с учетом нозологии;

**владеть:**

- навыками планирования и организации тренировочного процесса в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- навыками аналитической работы с информацией о функциональном состоянии организма спортсмена и на основе установленных лимитирующих факторов предлагать направления их устранения;
- методами психологического воздействия на психические состояния спортсменов.



**Учебная программа  
повышения квалификации  
«Актуальные вопросы в практике адаптивной физической культуры и  
адаптивного спорта»**

**Модуль 1. Современные методы психолого-педагогического  
воздействия в системе подготовки занимающихся АФК и адаптивным  
спортом. (24 часа)**

**Тема 1.1. Психологические и психофизиологические основы  
спортивной деятельности (2 часа).**

Ознакомление с предметом, объектом и методами психологии. Изучение психологических аспектов спортивной педагогики (индивидуальные, личностные различия, особенности мотивации, особенности межличностного взаимодействия в спорте, групповая динамика) в АФК и адаптивном спорте. Определение места психологической подготовки в структуре спортивной подготовки у спортсменов с ОВЗ. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

**Тема 1.2. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся АФК и  
адаптивным спортом в процессе спортивной подготовки (5 часов).**

Изучение психофизиологических основ спортивной деятельности (психологические процессы, состояния, свойства); Возрастные особенности; Личностные особенности; Природные психологические особенности, предрасположенность к различным видам деятельности, прогнозирование успешности спортивной деятельности, рекомендации для планирования эффективного тренировочного процесса. Особенности применения методов психологической подготовки с учётом периода спортивной подготовки, а также этапа спортивного совершенствования.

**Тема 1.3. Современные методы диагностики, контроля и коррекции  
психологических состояний, занимающихся АФК и адаптивным спортом в  
процессе спортивной подготовки (5 часов).**

Формирование представления о работе спортивного психолога, ключевых аспектах и этических норм работы со спортсменами и тренерами; Знакомство с современными аппаратными методами диагностики, контроля и коррекции психологического и психофизиологического состояния спортсменов в стационарных условиях и на выездных спортивных мероприятиях; Современные методы саморегуляции психологических состояний, мониторинг психофизиологической готовности спортсмена.

**Перечень практических занятий**

Номер темы	Наименование практического занятия
1.2	Учет индивидуальных особенностей занимающихся АФК и адаптивным спортом в процессе спортивной подготовки (4 часа)



1.3	Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний занимающихся АФК и адаптивным спортом в процессе спортивной подготовки (4 часа)
-----	--

**Модуль 2. Методики оценки и оптимизации функционального и психофизиологического состояния занимающихся АФК и адаптивным спортом. (22 часа).**

**Тема 2.1. Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния (4 часа).**

Роль психофизиологического состояния в спортивной деятельности. Обзор существующих методов оценки психофизиологического состояния. Методы психофизиологического тестирования: кожно-гальваническая реакция (КГР, электрокожное сопротивление), газоразрядная визуализация (ГРВ). Современные методы обработки и визуализации данных. ЭЭГ. Оценка распределенного внимания. Оценка психофизиологической совместимости: в спортивной команде; в системе тренер-спортсмен.

Психофизиологические тесты (оценка свойств нервной системы, критическая частота световых мельканий, простая и сложная сенсомоторная реакция, подвижность нервных процессов, уравновешенность нервных процессов, реакция на движущийся объект, теппинг-тесты, красно-черные таблицы, кольца Ландольта, объем зрительного восприятия, корректурные пробы и др.). Оценка психоэмоционального реагирования при психологическом консультировании, как метод объективизации эмоций при выявлении провокативных триггеров. Оценка уровня релаксации-активации. Оценка навыков управления психоэмоциональным состоянием

Понятие о методах биологически обратной связи (БОС). Краткосрочные аппаратные методы коррекции психоэмоционального состояния (сенсорная переработка вербальной информации и деактуализация психоэмоциональных реакций в автоматизированном режиме для снижения интенсивность психоэмоциональных реакций на психотравмирующие ситуации при психологических проблемах). Тренинги по развитию психомоторных качеств, определяющих успешность спортсменов многих видов единоборств (скорость и точность реакции, тип реакции, уровень внимания и чувство времени) в процессе реальной тренировки на ринге в движении.

**Тема 2.2. Методы оценки функциональной подготовленности занимающихся АФК и адаптивным спортом (1 час).**

Эргоспирометрия (ПАНО, потребление кислорода, легочная вентиляция). Вариабельность сердечного ритма (ВСР). Специальные нагрузочные тесты.

**Тема 2.3. Средства восстановления работоспособности (3 часа).**

Сенсорная стимуляция (светозвуковая стимуляция) в сочетании с психотренингом для снятия психоэмоционального напряжения, нормализации сна, ускоренного восстановления, повышения стресс-устойчивости. Проведение



сенсорной стимуляции. Восстановление функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата.

**Тема 2.4. Методика массажа в адаптивной физической культуре (4 часа).**

Цель и задачи массажа. Показания и противопоказания. Методики массажа для занимающихся АФК и адаптивным спортом во время учебно-тренировочного процесса и в соревновательный период. Особенности массажа в зависимости от вида спорта (бег на колясках, плавание, теннис, футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, стрельба, конный спорт, лыжный спорт и т.д.), характера тренировки и состояния спортсмена-инвалида.

Принципы построения курса массажа (количество процедур, последовательность и соотношение приемов и т.д.)

Массаж для спортсменов с поражением опорно-двигательной системы. Массаж для спортсменов с заболеванием детским церебральным параличом. Массаж для спортсменов с поражением спинного мозга. Массаж для спортсменов с ампутированными конечностями. Массаж для спортсменов с нарушением зрения. Массаж для спортсменов с нарушением слуха. Массаж для спортсменов с умственной отсталостью.

#### **Перечень практических занятий**

Номер темы	Наименование практического занятия
2.1	Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния (2 часа)
2.3	Средства восстановления работоспособности (2 часа).
2.4	Методика массажа в адаптивной физической культуре (4 часа).

### **Модуль 3. Теоретико-методологические подходы в управлении физкультурно-спортивной деятельностью у занимающихся АФК и адаптивным спортом. (24 часа).**

**Тема 3.1. Определение факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности у занимающихся АФК и адаптивным спортом. (2 часа).**

Факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности лиц с нарушениями зрения, слуха, поражениями опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями. Детский церебральный паралич. Ампутации и врожденное недоразвитие конечностей. Поражения спинного мозга. Умственная отсталость.

**Тема 3.2. Теоретико-методологические аспекты управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом занимающихся АФК и адаптивным спортом (2 часа).**

Современные представления об онтогенезе координационной структуры двигательной деятельности. Теоретико-методологические аспекты



управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом у лиц с нарушениями зрения, слуха, ментальными нарушениями.

**Тема 3.3. Методика проведения мониторинговых исследований координационной структуры двигательной деятельности лиц, занимающихся АФК и адаптивным спортом (5 часов).**

Основные критерии подбора метода оценки. Информативные показатели оценки координационной структуры двигательной деятельности лиц с сенсорными и ментальными нарушениями.

**Тема 3.4. Неинвазивные методы оценки функциональной подготовленности (5 часов).**

Метод стабилотрии. Метод вариабельности сердечного ритма. Метод электромиографии.

#### **Перечень практических занятий**

Номер темы	Наименование практического занятия
3.3	Методика проведения мониторинговых исследований координационной структуры двигательной деятельности лиц занимающихся АФК и адаптивным спортом (4 часа)
3.4	Неинвазивные методы оценки функциональной подготовленности (4 часа)

#### **4. Материально-технические условия реализации программы**

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

- компьютер;
- проектор;
- аппарат газоразрядной визуализации Biowell;
- программно-аппаратный комплекс «Прогноз-наука»;
- программно-аппаратный комплекс «VerimProNet»с адаптером КГР «Mind-Reflection»;
- приборы для комплексного обследования физического состояния (тонометр, пульсометр, спирометр, секундомер, кистевой динамометр);
- программно-аппаратные комплексы для:
  - оценки и тренировки психофизиологической совместимости СИГВЕТ-КОМАНДА
  - оценки и тренировки распределенного внимания СИГВЕТ-РИТМ
  - оценки психофизиологических реакций СИГВЕТ-ПРОГНОЗ (версия ПО ПАПКФ-02)
  - оценки свойств нервной системы СИГВЕТ-ПРОГНОЗ (версия ПО ПРОГНОЗ)
- прибор свето-звуковой стимуляции ЛИНГВОСТИМ



- прибор оценки динамики КГР (ЭКС)
- аппаратура для проведения эргоспирометрии (комплекс, позволяющий регистрировать концентрацию кислорода, углекислого газа, легочную вентиляцию, ЧСС) при нагрузке на велоэргометре или беговой дорожке
- аппаратура для регистрации ЧСС;
- дидактические материалы (презентации PowerPoint и др.).

## 5. Учебно-методическое обеспечение программы

**Рекомендуемая литература к Модулю 1: «Современные методы психолого-педагогического воздействия в системе подготовки занимающихся АФК и адаптивным спортом.»:**

### *Основная:*

1. Банаян А.А. Методика применения психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса: методические рекомендации. /А.А.Банаян, Е.А.Киселева. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2021. – 46 с.
2. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности: учебное пособие. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 210 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76404>
3. Короткова А.К. Методики контроля психологического состояния и психологической поддержки в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев: методические рекомендации. / А.К.Короткова, К.Г.Коротков. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2017. – 64 с.

### *Дополнительная:*

1. Банаян, А.А. Современные требования к структуре и содержанию общей психологической подготовки паралимпийцев: методическое пособие. / А.А.Банаян, И.Г.Иванова, Е.А.Янина. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2020.
2. Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография. [Электронный ресурс] / А.Н. Веракса, А.Е. Горювая, А.И. Грушко, С.В. Леонов. — Электрон.дан. — М. : Спорт, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73808>
3. Коротков, К.Г. Инновационные методы контроля психологического состояния спортсменов-паралимпийцев: методическое пособие. / К.Г.Коротков, А.К. Короткова, А.К. Банаян – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2016. – 28 с.
4. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60743>



**Рекомендуемая литература к Модулю 2: «Методики оценки и оптимизации функционального и психофизиологического состояния занимающихся АФК и адаптивным спортом.»:**

**Основная:**

1. Голуб, Я.В. Современное состояние проблемы оптимизации физического состояния спортсменов-паралимпийцев на этапах спортивной подготовки: методическое пособие. / Я.В.Голуб, В.И.Голуб, А.И.Гребенников. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2015. – 32 с.
2. Голуб, Я.В. Методики оценки функционального и психофизиологического состояния паралимпийцев: методическое пособие. / Я.В.Голуб. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2016. – 48 с.

**Дополнительная:**

1. Голуб Я.В. Методики оптимизации функционального и психофизиологического состояния спортсменов-паралимпийцев: методические рекомендации. / Я.В. Голуб – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2017. – 40 с.
2. Клешнева, И.В. Применение инновационных моделирующих технических средств в макроцикле подготовки спортсменов в паралимпийских циклических видах спорта: методические рекомендации. / И.В. Клешнева, К.Н. Павлюкевич. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2017. – 24 с.
3. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции. / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – ОЛИМП. – СПб, 2004 – 399 с.

**Рекомендуемая литература к разделам к Модулю 3: «Современные физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по АФК и адаптивным спортом.»:**

**Основная:**

1. Красноперова, Т.В. Совершенствование тренировочно-соревновательной деятельности в паралимпийских скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики на основе использования метода оценки функциональной подготовленности: методические рекомендации. / Т.В. Красноперова. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2020 – 44 с.
2. Красноперова, Т.В. Методика проведения мониторинговых исследований координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с сенсорными и ментальными нарушениями: методические рекомендации. / Т.В.Красноперова, И.Н.Ворошин, Е.А. Киселева. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2016. – 28 с.
3. Красноперова Т.В. Влияние функциональных особенностей, связанных с ограниченными возможностями здоровья спортсмена, на технику выполнения соревновательных упражнений в паралимпийских



легкоатлетических дисциплинах у спортсменов с нарушением зрения и спортсменов с нарушением интеллекта: методические рекомендации. / Т.В. Красноперова, И.Г.Иванова. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2021. – 40 с.

**Дополнительная:**

1. Баряев А.А. Подходы к совершенствованию системы спортивной подготовки паралимпийского спорта в различных спортивных дисциплинах: методическое пособие. / А.А. Баряев, С.А. Воробьев, А.В. Иванов. – ФГБУ СПбНИИФК. – СПб, 2015. – 36 с.

2. Варфоломеева, З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. [Электронный ресурс] / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/12959>

3.

**6. Входные требования к слушателям**

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

**7. Требования к результатам обучения**

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца, в противном случае, слушателю предоставляется справка о прослушивании курса.

**Перечень вопросов, выносимых на аттестацию в форме тестирования:**

**Вопросы к модулю 1 «Современные методы психолого-педагогического воздействия в системе подготовки занимающихся АФК и адаптивным спортом.»:**

**Тема 1.1. Психологические и психофизиологические основы спортивной деятельности**

1. Определение, предмет и методы психологии спорта.
2. Психологические основы спортивной деятельности.
3. Психофизиологические основы спортивной деятельности.



### **Тема 1.2. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся АФК и адаптивным спортом в процессе спортивной подготовки**

1. Перечислите какие индивидуальные особенности необходимо учитывать в процессе спортивной подготовки. Обоснуйте важность учета возрастных особенностей в спортивной подготовке.

2. Раскройте значимость учета индивидуальных природных психологических особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки.

3. Влияние индивидуальных особенностей спортсменов и тренеров на эффективность межличностного взаимодействия.

### **Тема 1.3. Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний, занимающихся АФК и адаптивным спортом в процессе спортивной подготовки.**

1. Сформулируйте и раскройте направления работы спортивного психолога в команде.

2. Назовите современные методы диагностики, контроля и коррекции психологического и психофизиологического состояния спортсменов в стационарных условиях и на выездных спортивных мероприятиях.

3. Перечислите и кратко опишите известные Вам методы саморегуляции методы психологического воздействия на психические состояния спортсменов.

### **Вопросы к модулю 2 «Методики оценки и оптимизации функционального и психофизиологического состояния занимающихся АФК и адаптивным спортом.»:**

#### **Тема 2.1. Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния.**

1. Какова специфика оценки и коррекции психофизиологического состояния спортсменов с нарушением зрения?

2. Какова специфика оценки и коррекции психофизиологического состояния спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата?

3. Какова специфика оценки и коррекции психофизиологического состояния спортсменов с интеллектуальными нарушениями?

#### **Тема 2.2. Методы оценки функциональной подготовленности занимающихся АФК и адаптивным спортом.**

1. Какой наиболее точный метод определения МПК при нагрузочном тестировании?

2. Как определяется аэробная и анаэробная работоспособность?

3. Что относится к непрямым методам определения МПК?



### **Тема 2.3. Средства восстановления работоспособности.**

1. Что такое комбинированные методики массажа?
2. Какова специфика ионизирующего массажа?
3. Какой механизм физиологического действия аппаратного массажа?

### **Тема 2.4. Методика массажа в адаптивной физической культуре.**

1. Каковы принципы построения курса массажа?
2. Какая специфика массажа для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата?
3. Какая специфика массажа для спортсменов с нарушением зрения?

## **Вопросы к модулю 3 Современные физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по АФК и адаптивным спортом.**

### **Тема 3.1. Определение факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности у занимающихся АФК и адаптивным спортом.**

1. Назовите факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности лиц с нарушениями зрения?
2. Назовите факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности лиц с нарушениями слуха?
3. Назовите факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата?
4. Назовите факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности лиц с ментальными нарушениями и умственной отсталостью?
5. Назовите факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при детском церебральном параличе?
6. Назовите факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности лиц с ампутациями или врожденным недоразвитием конечностей, поражениями спинного мозга?

### **Тема 3.2. Теоретико-методологические аспекты управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом занимающихся АФК и адаптивным спортом.**

1. Теоретико-методологические аспекты управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом у лиц с нарушениями зрения?
2. Теоретико-методологические аспекты управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий



адаптивной физической культурой и адаптивным спортом у лиц с нарушениями слуха?

3. Теоретико-методологические аспекты управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом у лиц с ментальными нарушениями?

**Тема 3.3. Методика проведения мониторинговых исследований координационной структуры двигательной деятельности лиц занимающихся АФК и адаптивным спортом.**

1. Назовите основные критерии подбора метода оценки?

2. Назовите информативные показатели оценки координационной структуры двигательной деятельности лиц с сенсорными и ментальными нарушениями?

**Тема 3.4. Неинвазивные методы оценки функциональной подготовленности (4 часа).**

1. Метод стабиллометрии.

2. Метод вариабельности сердечного ритма.

3. Метод электромиографии.

## **8. Составители программы**

**Модуль 1 «Современные методы психолого-педагогического воздействия в системе подготовки занимающихся АФК и адаптивным спортом.»**

**Банаян Александра Анатольевна, канд. психол.наук**

Темы:

1.1 Психологические и психофизиологические основы спортивной деятельности

1.2. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся АФК и адаптивным спортом в процессе спортивной подготовки.

1.3. Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний, занимающихся АФК и адаптивным спортом в процессе спортивной подготовки.

**Модуль 2 «Методики оценки и оптимизации функционального и психофизиологического состояния занимающихся АФК и адаптивным спортом.»:**

**Голуб Ярослав Валерьевич, канд.мед.наук**

Темы:

2.1. Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния



2.2. Методы оценки функциональной подготовленности занимающихся АФК и адаптивным спортом.

2.3. Средства восстановления работоспособности

**Гребенников Андрей Иванович**, канд.пед.наук

Темы:

2.4. Методика массажа в адаптивной физической культуре.

**Модуль 3 «Современные физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по АФК и адаптивным спортом»:**

**Красноперова Татьяна Витальевна**, канд.биол.наук

Темы:

1.1. Определение факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности у занимающихся АФК и адаптивным спортом.

1.2. Теоретико-методологические аспекты управления развитием координационной структуры двигательной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом занимающихся АФК и адаптивным спортом.

1.3. Методика проведения мониторинговых исследований координационной структуры двигательной деятельности лиц, занимающихся АФК и адаптивным спортом.

1.4. Неинвазивные методы оценки функциональной подготовленности.