

Аннотация по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	170,00
2	Контроль самостоятельной работы	12,00
3	Самостоятельная работа	138,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	8,00
Общая трудоёмкость (в часах)		328,00

Форма промежуточной аттестации: не определено, зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Коррекция физического развития обучающихся с ограничениями жизнедеятельности и здоровья, реабилитация двигательных функций организма.

Задачи

- 1 Повышение интереса обучающихся к занятиям спортом
- 2 Создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся
- 3 Адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья
- 5 Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией клинического психолога.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовый	Знать	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, основы техники оздоровительного бега и скандинавской ходьбы; разновидности стретчинга; основы методики	контрольная работа; устный опрос

					дыхательной гимнастики и йоги; виды самомассажа; правила игры в шахматы и шашки.	
				Уметь	Составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Контролировать и регулировать функциональное, психоэмоциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Использовать технические приемы и двигательные действия в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис.	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов
				Владеть	Средствами, методами, приемами, методиками адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	прием контрольных упражнений; проверка практических навыков

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля		Содержание модуля	
		з.е.	часы		
1	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	2,89	104,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике скандинавской ходьбы.
				2	Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.
				3	Обучение технике бега. Развитие ловкости, быстроты и выносливости.
				4	Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.
				5	Разучивание комплекса упражнений статического стретчинга.

				6	Совершенствование комплекса упражнений статического стретчинга.
				7	Разучивание комплекса упражнений динамического стретчинга.
				8	Совершенствование комплекса упражнений динамического стретчинга.
				9	Разучивание комплекса упражнений баллистического стретчинга.
				10	Совершенствование комплекса упражнений баллистического стретчинга.
				11	Разучивание комплекса упражнений медленного стретчинга.
				12	Совершенствование комплекса упражнений медленного стретчинга.
				13	Разучивание комплекса упражнений парного стретчинга.
				14	Совершенствование комплекса упражнений парного стретчинга.
				15	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.
				16	Совершенствование техники обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.
				17	Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке.
				18	Совершенствование техники ОРУ на гимнастической скамейке.
				19	Обучение простейшим приемам самомассажа.
				20	Совершенствование простейших приемов самомассажа.
				21	Закрепление простейших приемов самомассажа.
				22	Обучение элементам расслабления, улучшение координации.
				23	Совершенствование элементов расслабления, улучшение координации.
				24	Обучение комплексу упражнений при избыточном весе.
				25	Совершенствование комплекса упражнений при избыточном весе.
				26	Обучение технике упражнений на укрепление мышц бедра.
				27	Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра.
				28	Обучение технике упражнений для брюшного пресса.
				29	Совершенствование техники упражнений для брюшного пресса.
				30	Обучение технике упражнений для мышц спины.
				31	Совершенствование техники упражнений для мышц спины.
				32	Выполнение контрольного упражнения.
				33	Прием контрольных нормативов.
2	Учебно-тренировочный	2,89	104,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Дыхательная гимнастика.
				2	Дыхательная гимнастика.
				3	Совершенствование техники скандинавской ходьбы.
				4	Совершенствование техники бега.
				5	Обучение технике упражнений на координацию.
				6	Совершенствование техники упражнений на координацию.
				7	Йога
				8	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Верхняя подача (попасть в поле). С учетом нозологии обучающегося.
				9	Баскетбол. Стойки, перемещения.
				10	Броски по кольцу.
				11	Настольный теннис. Стойки, перемещения.
				12	Способы удерживания ракетки. Игра открытой и закрытой ракеткой.
				13	Виды подач в настольном теннисе.
				14	Имитация перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.
				15	Выполнение контрольного упражнения.
				16	Прием контрольных нормативов.
3	Интеллектуальные игры	2,22	80,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Шахматные фигуры и их начальная

				расстановка.
				2 Ходы и взятие фигур.
				3 Игра всеми фигурами с начального положения.
				4 Шахматная партия. Три стадии шахматной партии.
				5 Шахматы. Анализ и оценка позиции.
				6 Шахматная комбинация.
				7 Шашки. Правила игры. Турнирная дисциплина.
				8 Анализ и самоанализ шашечных партий.
				9 Разбор типовых позиций.
				10 Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Своя игра».
				11 Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Что?Где?Когда?».
				12 Выполнение контрольного упражнения.
				13 Прием контрольных нормативов.
4	Оценка функционального и физического состояния	1,11	40,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Функциональные пробы.
				2 Психоэмоциональное состояние. Оценка уровня депрессии.
				3 Выполнение контрольного упражнения.
				4 Прием контрольных нормативов.