

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 врача - лечебника

3. Требования к результатам освоения дисциплины

| № | Индекс | Компетенция | Уровень сформированности | Дескриптор | Описания | Формы контроля |
|----|--------|--|--------------------------|------------|--|-------------------------------------|
| 57 | ОК-6 | 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. The impact of health and physical education health promotion, basic techniques Jogging and Nordic walking; varieties of stretching; basic techniques of breathing exercises and yoga; types of self-massage; rules of chess and checkers. | |
| | | | | 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. Means, methods, techniques, methods of adaptive physical culture to ensure full-fledged social and professional activities. | 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 | | Содержание модуля |
|-------|---|--------------|--------|--|
| | | модуля | | |
| | | з.е. | часы | |
| 1 | Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды | 4,00 | 144,00 | 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 | 2,00 | 72,00 | 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 | 2,00 | 72,00 | 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. |