

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: зачёт, не определено.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Коррекция физического развития обучающихся с ограничениями жизнедеятельности и здоровья, реабилитация двигательных функций организма. Correction of physical development of students with disabilities, rehabilitation of motor functions of the body.

Задачи

- 1 Повышение интереса обучающихся к занятиям спортом. Increasing the interest of students in sports.
- 2 Создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся. Creating positive dynamics in the state and strengthening the health of students.
- 3 Адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам. Adaptation of the body of students to physical exertion.
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. Instill knowledge and teach practical skills in the use of non-traditional means of physical culture to strengthen and restore health.
- 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 - лечбника. Develop students ' values for the high-quality use of means and methods of physical culture as an integral component of a healthy lifestyle, a factor of general cultural development and mastering the profession of a medical doctor.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
6	ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной	Базовый	Знать	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, основы техники	контрольная работа; устный опрос

		и профессиональной деятельности		<p>оздоровительного бега и скандинавской ходьбы; разновидности стретчинга; основы методики 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.</p>	
				<p>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. Create and perform individually selected complexes of health-improving and adaptive physical culture. Control and regulate the functional, psychoemotional state of the body when performing physical exercises. To use the acquired knowledge, motor skills and skills to improve efficiency, the preservation and</p>	<p>контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов</p>

					strengthening of health. Use technical techniques and motor actions in sports games: volleyball, basketball, table tennis.	
				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 модуля		Содержание модуля
		з.е.	часы	
1	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды. General physical training-adaptive forms and types.	4,00	144,00	<p>1 Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике скандинавской ходьбы. Safety instructions. Learning the technique of Nordic walking.</p> <p>2 Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Развитие выносливости. Improving the technique of Nordic walking. Development of endurance.</p> <p>3 Обучение технике бега. Развитие ловкости, быстроты и выносливости. Training in running techniques. The development of agility, speed and endurance.</p> <p>4 Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств. Improving running techniques. Development of endurance and speed qualities.</p> <p>5 Разучивание комплекса упражнений статического стретчинга. Learning a set of static stretching exercises.</p> <p>6 Совершенствование комплекса упражнений статического стретчинга. Improving the set of static stretching exercises.</p> <p>7 Разучивание комплекса упражнений динамического стретчинга. Learning a set of dynamic stretching exercises.</p> <p>8 Совершенствование комплекса упражнений динамического стретчинга. Improving the set of dynamic stretching exercises.</p> <p>9 Разучивание комплекса упражнений баллистического стретчинга. Learning a set of exercises for ballistic stretching.</p> <p>10 Совершенствование комплекса упражнений баллистического стретчинга. Improving the complex of exercises of ballistic stretching.</p> <p>11 Разучивание комплекса упражнений медленного стретчинга. Learning a set of</p>

				slow stretching exercises.
			12	Совершенствование комплекса упражнений медленного стретчинга. Improving the set of slow stretching exercises.
			13	Разучивание комплекса упражнений парного стретчинга. Learning a set of exercises for pair stretching.
			14	Совершенствование комплекса упражнений парного стретчинга. Improving the set of exercises of pair stretching.
			15	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике обще развивающих упражнений у гимнастической стенки. Safety instructions. Training in the technique of general developing exercises at the gymnastic wall.
			16	Совершенствование техники обще развивающих упражнений у гимнастической стенки. Improving the technique of general developing exercises at the gymnastic wall.
			17	Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Training in the ORU technique on the gymnastic bench.
			18	Совершенствование техники ОРУ на гимнастической скамейке. Improving the ORU technique on the gymnastic bench.
			19	Обучение простейшим приемам самомассажа. Training in the simplest techniques of self-massage.
			20	Совершенствование простейших приемов самомассажа. Improvement of the simplest techniques of self-massage.
			21	Закрепление простейших приемов самомассажа. The consolidation of the simplest techniques of self-massage.
			22	Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Training in the elements of relaxation, improving coordination.
			23	Совершенствование элементов расслабления, улучшение координации. Improving the elements of relaxation, improving coordination.
			24	Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. Training in a set of exercises for overweight.
			25	Совершенствование комплекса упражнений при избыточном весе. Improving the set of exercises for overweight.
			26	Обучение технике упражнений на укрепление мышц бедра. Training in the technique of exercises to strengthen the thigh muscles.
			27	Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра. Improving the technique of exercises to strengthen the thigh muscles.
			28	Обучение технике упражнений для брюшного пресса. Training in the technique of exercises for the abdominal press.
			29	Совершенствование техники упражнений для брюшного пресса. Improving the technique of exercises for the abdominal press.
			30	Обучение технике упражнений для мышц спины. Training in the technique of exercises for the back muscles.

				31	Совершенствование техники упражнений для мышц спины. Improving the technique of exercises for the back muscles.
				32	Выполнение контрольного упражнения. The implementation of the control exercises.
				33	Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.
2	Учебно-тренировочный. Training course.	2,00	72,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Дыхательная гимнастика. Safety instructions. Breathing exercises.
				2	Дыхательная гимнастика. Breathing exercises.
				3	Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Improving the technique of Nordic walking.
				4	Совершенствование техники бега. Improving running techniques.
				5	Обучение технике упражнений на координацию. Training in the technique of coordination exercises.
				6	Совершенствование техники упражнений на координацию. Improving the technique of coordination exercises.
				7	Йога. Yoga.
				8	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Верхняя подача (попасть в поле). С учетом нозологии обучающегося. Safety instructions. Volleyball. Top serve (get into the box). Taking into account the nosology of the student.
				9	Баскетбол. Стойки, перемещения. Basketball. Racks, movements.
				10	Броски по кольцу. Throws on the ring.
				11	Настольный теннис. Стойки, перемещения. Table tennis. Racks, movements.
				12	Способы удерживания ракетки. Игра открытой и закрытой ракеткой. Methods of holding the racket. Play with an open and closed racket.
				13	Виды подач в настольном теннисе. Types of serves in table tennis.
				14	Имитация перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста. Simulation of movement at the table in the 3-meter zone in the tennis player's stand.
				15	Выполнение контрольного упражнения. The implementation of the control exercises.
				16	Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.
3	Интеллектуальные игры. Intellectual games.	2,00	72,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Шахматные фигуры и их начальная расстановка. Safety instructions. Chess pieces and their initial placement.
				2	Ходы и взятие фигур. Moves and taking pieces.
				3	Игра всеми фигурами с начального положения. Play with all the pieces from the starting position.
				4	Шахматная партия. Три стадии шахматной партии. A game of chess. Three stages of a chess game.
				5	Шахматы. Анализ и оценка позиции. Chess. Analysis and evaluation of the position.
				6	Шахматная комбинация. The chess combination.
				7	Шашки. Правила игры. Турнирная дисциплина. Checkers. Rules of the game. Tournament discipline.

				8	Анализ и самоанализ шашечных партий. Analysis and introspection of draughts games.
				9	Разбор типовых позиций. Analysis of standard items.
				10	Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Своя игра». Preparation and implementation of the intellectual game "Own game".
				11	Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Что?Где?Когда?». Preparation and implementation of the intellectual game " What?Where?When?".
				12	Выполнение контрольного упражнения. The implementation of the control exercises.
				13	Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.
4	Оценка функционального и физического состояния. Assessment of functional and physical condition.	1,11	40,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Функциональные пробы. Safety instructions. Functional tests.
				2	Психоэмоциональное состояние. Оценка уровня депрессии. Psychoemotional state. Assessment of the level of depression.
				3	Выполнение контрольного упражнения. The implementation of the control exercises.
				4	Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.