

Аннотация по дисциплине
«Оздоровительно - образовательный тренинг»

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 and health, rehabilitation of motor functions of the body.

Задачи

- 1 Повышение интереса обучающихся к занятиям спортом. Increase of students ' interest 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. Creating positive dynamics in the state and strengthening the health of students.
- 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.

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 и профессиональной деятельности	Базовый	Знать	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Закономерности восстановления нарушенных или	контрольная работа; устный опрос

				<p>временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>Закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп.</p> <p>Influence of health-improving systems of physical education on health promotion, prevention of occupational diseases and bad habits</p> <p>Patterns of restoration of disturbed or temporarily lost functions of the human body for the most typical nosological forms, types of disability, various age and gender groups.</p>	
			Уметь	<p>Использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>контроль выполнения практического задания;</p> <p>устный опрос</p>

					Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. To use the acquired knowledge, motor skills and skills to improve efficiency, the preservation and strengthening of health. Monitor and regulate the functional state of the body when performing physical exercises.	
				Владеть	Способами активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. Видами организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха. Навыками физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности. Methods of active creative activity for the formation of a healthy lifestyle. Types of organization and conduct of individual, collective recreation. Skills of physical self-improvement and self-education for the implementation of future professional activities.	защита проектов; 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	Самоорганизация и саморазвитие личности. Self-organization and self-development of the individual.	4,00	144,00	1	Самоорганизация как основа саморазвития личности. Self-organization as the basis of personal self-development.
				2	Саморазвитие и самоопределение личности. Self-development and self-determination of the individual.

				3	Саморазвитие и самоопределение личности. Self-development and self-determination of the individual.
				4	Технологии саморазвития и самоуправления. Technologies of self-development and self-management.
				5	Средства саморазвития и самоуправления. Means of self-development and self-management.
				6	Функция и методы управления саморазвитием. Function and methods of self-development management.
				7	Технология структурирования внимания. Attention structuring technology.
				8	Деловая игра «Качества успешного человека». Business game "Qualities of a successful person".
				9	Компетенция самоорганизации и саморазвития личности в современном обществе. Competence of self-organization and self-development of the individual in modern society.
				10	Тайм-менеджмент в современном обществе. Time management in modern society.
				11	Самоорганизация времени обучающихся. Self-organization of students' time.
				12	Конкурентоспособность обучающихся. Competitiveness of students.
				13	Поглотители времени: причины, выявление, способы борьбы. Time sinks: causes, identification, methods of struggle.
				14	Целеполагание посредством различных приемов и методов. Goal setting through various techniques and methods.
				15	Методы, приемы и инструментарий планирования времени и повышения личной эффективности. Methods, techniques and tools for planning time and improving personal effectiveness.
				16	Приемы тайм-менеджмента. Time management techniques.
				17	Контроль и анализ своих действий. Control and analyze your actions.
				18	Тренинг «Тайм менеджмент или искусство управления временем». Training "Time management or the art of time management".
				19	История Калланетики. Основные принципы. History of Callanetics. Basic principles.
				20	Современные комплексы гимнастических упражнений Калланетики. Modern complexes of gymnastic exercises of Callanetics.
				21	Шейпинг, история, виды и разновидности. Shaping, history, types and varieties.
				22	Польза «катаболического» и «анаболического» этапов Шейпинга. The benefits of the "catabolic" and "anabolic" stages of Shaping.
				23	Аэробика как средство оздоровительной физической культуры. Aerobics as a means of improving physical culture.
				24	Фитнес через века. История возникновения от доисторического времени до наших дней. Fitness through the ages. The history of the origin from prehistoric time to the present day.
				25	Методики занятия фитнесом в оздоровительной тренировке. Methods of

				<p>fitness classes in wellness training.</p> <p>26 Стретчинг - вид медицинской направленности. История происхождения. Stretching is a type of medical orientation. History of origin.</p> <p>27 Стретчинг, как здоровьесберегающая технология. Stretching as a health-saving technology.</p> <p>28 Польза аквааэробики, как вида оздоровительных систем. The use of water aerobics as a type of wellness systems.</p> <p>29 История возникновения дыхательной гимнастики. Виды. The history of respiratory gymnastics. Kinds.</p> <p>30 Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой. Paradoxical gymnastics by A. Strelnikova.</p> <p>31 Дыхательная гимнастика Хатха-Йога. Natha Yoga breathing exercises.</p> <p>32 Дыхательная гимнастика «Боди-флекс». Breathing exercises "Body flex".</p> <p>33 Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко. Respiratory gymnastics K. P. Buteyko.</p> <p>34 Массаж и самомассаж, как оздоровительная система. Massage and self-massage as a wellness system.</p> <p>35 Акупрессура, как один из видов оздоровительной системы. Acupressure, as one of the types of wellness system.</p> <p>36 Точечный массаж для профилактики ОРВИ, гриппа. Acupressure for the prevention of acute respiratory infections, influenza.</p> <p>37 Точечный массаж по А. Уманской. Суть точечного массажа доктора Уманской. Acupressure by A. Umanskaya. The essence of Dr. Umanskaya's acupressure.</p> <p>38 Нетрадиционные и вспомогательные средства на занятиях по физической культуре. Non-traditional and auxiliary means in physical education classes.</p> <p>39 Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика. Relaxation therapeutic and preventive gymnastics.</p> <p>40 Аутогенная тренировка. Autogenic training.</p>
2	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Adaptive physical culture and sports for the disabled.	2,00	72,00	<p>1 История адаптивной физической культуры. History of adaptive physical culture.</p> <p>2 Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры. The subject, purpose, and objectives of adaptive physical culture.</p> <p>3 Этапы развития адаптивной физической культуры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Stages of development of adaptive physical education for persons with defeat of the musculoskeletal device.</p> <p>4 Адаптивная двигательная рекреация. Цели и задачи. Виды. Adaptive motor recreation. Goals and objectives. Kinds.</p> <p>5 Водные виды адаптивной двигательной рекреации. Aquatic types of adaptive motor recreation.</p> <p>6 Специальные коррекционно-развивающие занятия в период рекреационной деятельности. Special correctional and developmental activities in the period of recreational activities.</p> <p>7 Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время</p>

				<p>рекреационной деятельности. Therapeutic, preventive and rehabilitative measures during recreational activities.</p> <p>8 Тренажеры, применяемые в адаптивной физической культуре. Simulators used in adaptive physical culture.</p> <p>9 Плавание для людей с ограниченными возможностями. Swimming for people with disabilities.</p> <p>10 Рекреационный дайвинг. Recreational diving.</p> <p>11 Спортивно-игровые программы в адаптивной двигательной рекреации. Sports and game programs in adaptive motor recreation.</p> <p>12 Рекреационные игры с элементами индивидуального противоборства. Recreational games with elements of individual confrontation.</p> <p>13 Рекреационные игры с элементами коллективных противоборств. Recreational games with elements of collective confrontations.</p> <p>14 Питербаскет или радиальный баскетбол. Peerbased or radial basketball.</p> <p>15 Голбол и торбол (для незрячих спортсменов). Goalball and torball (for blind athletes).</p> <p>16 Футбол для лиц с детским церебральным параличом. Football for people with cerebral palsy.</p> <p>17 Хоккей в салазках. Sled hockey.</p> <p>18 Волейбол сидя. Sitting volleyball.</p> <p>19 Сквош. Squash.</p> <p>20 Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. Dance types of adaptive motor recreation.</p> <p>21 Художественная гимнастика на инвалидных колясках. Artistic gymnastics in wheelchairs.</p> <p>22 Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный туризм. Adaptive motor recreation. Adaptive tourism.</p> <p>23 Адаптивная физическая реабилитация. Adaptive physical rehabilitation.</p> <p>24 Массаж, как разновидность физической реабилитации. Massage, as a kind of physical rehabilitation.</p>
3	Интеллектуальные игры. Intellectual games.	2,00	72,00	<p>1 Шахматы. История шахмат. Chess. History of chess.</p> <p>2 Шахматы. Шахматная доска. Chess. Chess Board.</p> <p>3 Шахматные фигуры и их начальная расстановка. Chess pieces and their initial placement.</p> <p>4 Ходы и взятие фигур. Moves and taking pieces.</p> <p>5 Ценность шахматных фигур. The value of chess pieces.</p> <p>6 Шахматы. Шахматная комбинация. Chess. The chess combination.</p> <p>7 Шашки. Исторический обзор. Возникновение шашечных игр. Checkers. Historical overview. The emergence of draughts games.</p> <p>8 Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований. Draughts Code. Judging and organization of competitions.</p> <p>9 Правила игры. Турнирная дисциплина. Rules of the game. Tournament discipline.</p>

				10 Нарды. История возникновения.Backgammon. History of occurrence.
				11 Нарды. Правила игры.Backgammon. Rules of the game.
				12 Бридж. История возникновения.Bridge. History of occurrence.
				13 Общие правила игры в Бридж.General rules of the Bridge game.
				14 Китайская спортивная интеллектуальная игра Го.Chinese sports intellectual game of Go.
				15 Интеллектуальные игры народов мира.Intellectual games of the peoples of the world.
				16 Подготовка и проведение интеллектуальных игр («Своя игра», «Что?где?когда?», «Где логика»).Preparation and conduct of intellectual games ("Your own game", " What?Where?when?", "Where is the logic").
4	Здоровьесбережение обучающегося. Оценка функционального и физического состояния.Health care of the student. Assessment of functional and physical condition.	1,11	40,00	1 Функциональные пробы. Вегетативная нервная система.Functional tests. The autonomic nervous system.
				2 Сердечно-сосудистая система. Ортостатическая проба.Проба Мартине.Cardiovascular system. Orthostatic test.The Martinet test.
				3 Дыхательная система. Жизненная ёмкость лёгких.Проба Генчи. Respiratory system. Vital capacity of the lungs.Gencha sample.
				4 Нервно-мышечный аппарат. Теппинг-тест. Точность мышечных усилий. The neuro-muscular system. Tapping test.Precision of muscle effort.
				5 Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.Methods of conducting and composing a complex of morning hygienic gymnastics.