

Аннотация по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	160,00
2	Контроль самостоятельной работы	10,00
3	Самостоятельная работа	152,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	6,00
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

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки
- 2 Создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся
- 3 Повышать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья
- 5 Адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
7	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Инд.УК7.3. . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	контрольная работа; тестирование

		Инд.УК7.2. . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Уметь	Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в адаптивных видах спорта	контрольная работа; тестирование
		Инд.УК7.1. . Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать	Знать социальную роль физической культуры в развитии личности, основные правила, специальную терминологию в адаптивных видах спорта	контрольная работа; тестирование

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.	2,00	72,00	1 Самоорганизация как основа саморазвития личности.
				2 Саморазвитие и самоопределение личности.
				3 Технологии саморазвития и самоуправления.
				4 Средства саморазвития и самоуправления.
				5 Функция и методы управления саморазвитием.
				6 Технология структурирования внимания.
				7 Деловая игра «Качества успешного человека».
				8 Компетенция самоорганизации и саморазвития личности в современном обществе.
				9 Тайм-менеджмент в современном обществе.
				10 Самоорганизация времени обучающихся.
				11 Конкурентоспособность обучающихся.
				12 Поглотители времени: причины, выявление, способы борьбы.
				13 Целеполагание посредством различных приемов и методов.
				14 Методы, приемы и инструментарий планирования времени и повышения личной эффективности.
				15 Приемы тайм-менеджмента.
				16 Контроль и анализ своих действий.
				17 Тренинг «Тайм менеджмент или искусство управления временем».
				18 Функциональная музыка - помощник в учёбе, труде, спорте, лечебной и реабилитационной деятельности
2	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	4,00	144,00	1 Адаптивная физическая культура. Основные понятия.
				2 История адаптивной физической культуры.
				3 Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры.

				4	Этапы развития адаптивной физической культуры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
				5	История адаптивной физической культуры у лиц с поражением слуха.
				6	История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
				7	История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
				8	Адаптивный спорт.
				9	Адаптивная двигательная рекреация. Цели и задачи. Виды.
				10	Адаптивный туризм.
				11	Водные виды адаптивной двигательной рекреации.
				12	Специальные коррекционно-развивающие занятия в период рекреационной деятельности.
				13	Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время рекреационной деятельности.
				14	Тренажеры, применяемые в адаптивной физической культуре.
				15	Плавание для людей с ограниченными возможностями.
				16	Рекреационный дайвинг.
				17	Спортивно-игровые программы в адаптивной двигательной рекреации.
				18	Рекреационные игры с элементами индивидуального противоборства.
				19	Рекреационные игры с элементами коллективных противоборств.
				20	Питербаскет или радиальный баскетбол.
				21	Голбол и торбол (для незрячих спортсменов).
				22	Футбол для лиц с детским церебральным параличом.
				23	Хоккей в салазках.
				24	Волейбол сидя.
				25	Сквош.
				26	Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.
				27	Художественная гимнастика на инвалидных колясках.
				28	Танцевальные упражнения для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
				29	Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный туризм.
				30	Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.
				31	Иппотерапия для лиц с нарушением интеллекта.
				32	Иппотерапия для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
				33	Адаптивная физическая реабилитация, основные понятия.
				34	Адаптивная физическая реабилитация.
				35	Массаж, как разновидность физической реабилитации.
				36	Паралимпийское движение, как модель спорта для инвалидов.
				37	История возникновения паралимпийского движения.
				38	Паралимпийские игры. Паралимпиада.
				39	Виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр.
				40	Всемирные игры Специальной Олимпиады.
3	Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического	3,11	112,00	1	Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

состояния организма.			2	Методики занятия фитнесом в оздоровительной тренировке.
			3	Стретчинг, как здоровьесберегающая технология.
			4	Польза аквааэробики, как вида оздоровительных систем.
			5	Лечебное голодание. Основные виды и принципы.
			6	Методика классического закаливания.
			7	Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой
			8	Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко.
			9	Массаж и самомассаж, как оздоровительная система.
			10	Акупрессура, как один из видов оздоровительной системы.
			11	Точечный массаж для профилактики ОРВИ, гриппа.
			12	Точечный массаж по А. Уманской. Суть точечного массажа доктора Уманской.
			13	Периостальный лечебный массаж, его воздействие на болевые точки.
			14	Функциональные пробы. Вегетативная нервная система.
			15	Сердечно-сосудистая система. Ортостатическая проба.
			16	Сердечно-сосудистая система. Проба Мартине.
			17	Дыхательная система. Жизненная ёмкость лёгких.
			18	Дыхательная система.Проба Генчи.
			19	Вестибулярный аппарат. Проба Ромберга.
			20	Нервно-мышечный аппарат. Теппинг-тест.
			21	Нервно-мышечный аппарат. Точность мышечных усилий.