

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: 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.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
7	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	Инд.УК7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Знать	основы техники оздоровительного бега и скандинавской ходьбы; разновидности стретчинга; основы методики дыхательной гимнастики; виды самомассажа; правила игры в шахматы и шашки.	контрольная работа; устный опрос
				Уметь	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать	

					и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.	
		Инд.УК7.1. Использует методы и принципы физической подготовки и воспитания для поддержания и укрепления здоровья		Знать	социальную роль физической культуры в развитии личности, основные правила, специальную терминологию в адаптивных видах спорта	контрольная работа; устный опрос
				Владеть	практическими навыками выбора методов и принципов физического совершенствования для укрепления здоровья.	прием контрольных упражнений

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.	4,00	144,00	1 Самоорганизация как основа саморазвития личности. 2 Саморазвитие и самоопределение личности 3 Саморазвитие и самоопределение личности 4 Технологии саморазвития и самоуправления 5 Средства саморазвития и самоуправления 6 Функция и методы управления саморазвитием 7 Технология структурирования внимания 8 Деловая игра «Качества успешного человека» 9 Компетенция самоорганизации и саморазвития личности в современном обществе 10 Тайм-менеджмент в современном обществе 11 Самоорганизация времени обучающихся 12 Конкурентоспособность обучающихся 13 Поглотители времени: причины, выявление, способы борьбы 14 Целеполагание посредством различных приемов и методов 15 Методы, приемы и инструментарий планирования времени и повышения личной эффективности 16 Приемы тайм-менеджмента 17 Контроль и анализ своих действий 18 Тренинг «Тайм менеджмент или искусство управления временем» 19 История Калланетики. Основные принципы 20 Современные комплексы гимнастических упражнений Калланетики 21 Шейпинг, история, виды и разновидности 22 Польза «катаболического» и «анаболического» этапов Шейпинга 23 Аэробика как средство оздоровительной физической культуры 24 Фитнес через века. История возникновения от доисторического времени до

				наших дней
				25 Методики занятия фитнесом в оздоровительной тренировке
				26 Стретчинг - вид медицинской направленности. История происхождения
				27 Стретчинг, как здоровьесберегающая технология
				28 Польза аквааэробики, как вида оздоровительных систем
				29 История возникновения дыхательной гимнастики. Виды
				30 Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой
				31 Дыхательная гимнастика Хатха-Йога
				32 Дыхательная гимнастика «Боди-флекс»
				33 Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко
				34 Массаж и самомассаж, как оздоровительная система.
				35 Акупрессура, как один из видов оздоровительной системы
				36 Точечный массаж для профилактики ОРВИ, гриппа
				37 Точечный массаж по А. Уманской. Суть точечного массажа доктора Уманской
				38 Нетрадиционные и вспомогательные средства на занятиях по физической культуре
				39 Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика
				40 Аутогенная тренировка
2	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	2,00	72,00	1 История адаптивной физической культуры
				2 Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры
				3 Этапы развития адаптивной физической культуры для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
				4 Адаптивная двигательная рекреация. Цели и задачи. Виды
				5 Водные виды адаптивной двигательной рекреации
				6 Специальные коррекционно-развивающие занятия в период рекреационной деятельности
				7 Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время рекреационной деятельности
				8 Тренажеры, применяемые в адаптивной физической культуре
				9 Плавание для людей с ограниченными возможностями
				10 Рекреационный дайвинг
				11 Спортивно-игровые программы в адаптивной двигательной рекреации
				12 Рекреационные игры с элементами индивидуального противоборства
				13 Рекреационные игры с элементами коллективных противоборств
				14 Питербаскет или радиальный баскетбол
				15 Голбол и торбол (для незрячих спортсменов)
				16 Футбол для лиц с детским церебральным параличом
				17 Хоккей в салазках
				18 Волейбол сидя
				19 Сквош
				20 Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации
				21 Художественная гимнастика на инвалидных колясках
				22 Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный туризм
				23 Адаптивная физическая реабилитация
				24 Массаж, как разновидность физической реабилитации
3	Интеллектуальные игры	2,00	72,00	1 Шахматы. История шахмат
				2 Шахматы. Шахматная доска

				3 Шахматные фигуры и их начальная расстановка
				4 Ходы и взятие фигур
				5 Ценность шахматных фигур
				6 Шахматы. Шахматная комбинация
				7 Шашки. Исторический обзор. Возникновение шашечных игр
				8 Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований
				9 Правила игры. Турнирная дисциплина.
				10 Нарды. История возникновения
				11 Нарды. Правила игры
				12 Бридж. История возникновения
				13 Общие правила игры в Бридж
				14 Китайская спортивная интеллектуальная игра Го
				15 Интеллектуальные игры народов мира
				16 Подготовка и проведение интеллектуальных игр («Своя игра», «Что?где?когда?», «Где логика»)
4	Здоровьесбережение обучающегося. Оценка функционального и физического состояния	1,11	40,00	1 Функциональные пробы. Вегетативная нервная система
				2 Сердечно-сосудистая система. Ортостатическая проба. Проба Мартине
				3 Дыхательная система. Жизненная ёмкость лёгких. Проба Генчи
				4 Нервно-мышечный аппарат. Теппинг-тест. Точность мышечных усилий
				5 Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики