

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 подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной социальной и профессиональной деятельности | Инд.УК7.2. Совершенствует физическую подготовленность путем здорового образа жизни, занятия физической культурой или спортом для обеспечения | Знать | Способы контроля и оценки физического состояния организма. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | контрольная работа; устный опрос |
| | | | | Уметь | разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное | контроль выполнения практического задания |

| | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| | | | полноценной социальной и профессиональной деятельности | | состояние организма при выполнении физических упражнений | |
| | | | Инд.УК7.1. Оценивает уровень своей физической подготовленности с учетом физиологических особенностей своего организма | Уметь | Составлять и выполнять индивидуальные подобранные комплексы оздоровительной физической культуры. | контроль выполнения практического задания |
| | | | | Владеть | Методикой проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Владеть навыками контроля и самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию | 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. | 2,89 | 104,00 | 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 | 2,89 | 104,00 | 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 | 2,22 | 80,00 | 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 |