

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

Образовательная программа

Направление: 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями)
Профиль: Иностранный язык (первый язык) и иностранный язык (второй язык)
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная
Срок обучения: 5 (лет)

Год начала подготовки: 2013 г.

Год утверждения: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Цель дисциплины:

Формирование у студентов знаний об особенностях и содержании процесса физической культуры и приобретение практических умений по организации процесса адаптивного физического воспитания лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

адаптивная физическая культура относится к блоку Б1. В.ДВ.1.2.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Коды	Содержание компетенций
ОК-8	• готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы знаний здорового образа жизни и его основные компоненты;
- основные приемы и методы оценки и коррекции состояния здоровья;
- наиболее значимые технологии здоровьесберегающей деятельности;
- содержание и формы занятий по адаптивной физической культуре;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;
- показания и противопоказания к проведению занятий по физической культуре;
- технику безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений с лечебной направленностью;
- осуществлять простейшие способы контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях адаптивной физической культурой;
- оценивать эффективность используемых средств и методов на занятиях.

4. Общая трудоемкость дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, контактных – 328 часов, зачет - 3.

5. Семестры:

№ п/п	Шифр и наименование Специальности	Курс	Сем-р	Виды учебной работы в часах					Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Трудо-емкость	Всего конт.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	
1.	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	1	1		64	6	58		
2		1	2		64	6	58		зачет
3		2	3		100	10	90		
4		2	4		100	10	90		зачет

* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела, темы
1 семестр	
1.	Основы здорового образа жизни
2.	Основы адаптивной физической культуры
3.	Самостоятельные занятия оздоровительными физическими упражнениями
4.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
5.	Особенности и содержание занятий по лечебной физической культуре при различных заболеваниях
6.	Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов
7.	Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений
8.	Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
9.	Определение объема двигательной активности и ее оценка
10.	Оценка физического развития
11.	Оценка функционального состояния студента
12.	Оценка физической подготовленности студента
13.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
14.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
15.	Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе
16.	Валеологические основы жизни человека

17.	Научная разработка психосоматической проблемы
18.	Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
19.	Этиология и классификация психосоматических расстройств.
20.	Психосоматический симптом
21.	Определение физической работоспособности студента
22.	Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме
23.	Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ
24.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
25.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
26.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
27.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
28.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур
29.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - атлетическая гимнастика, тай-бо
2 семестр	
1.	Двигательная активность и резервные возможности организма человека
2.	Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности
3.	Влияние соматической болезни на психику.
4.	Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .
5.	Внутренняя картина болезни
6.	Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
7.	Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и соматизированной депрессии
8.	Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний

9.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
10.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
11.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
12.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанк)
13.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур
14.	Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
15.	Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.
16.	Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.
17.	Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях
18.	Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.
19.	Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
20.	Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
21.	Оздоровительная система К.Купера
22.	Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
3 семестр	
1.	Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
2.	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
3.	Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
4.	Гимнастика для глаз
5.	Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской
6.	Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными
7.	Психопрофилактика и психогигиена психосоматических расстройств.

8.	Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
10.	Оценка и динамика уровня соматического здоровья студентов
11.	Оздоровительная система К.Купера
12.	Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
13.	Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
14.	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
15.	Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
16.	Организация семейных форм досуга и активного отдыха
4 семестр	
1.	Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
2.	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
3.	Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
4.	Гимнастика для глаз
5.	Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской
6.	Оценка и динамика уровня соматического здоровья студентов
7.	Психопрофилактика и психогигиена психосоматических расстройств.
8.	Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
10.	Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными
11.	Оздоровительная система К.Купера
12.	Организация семейных форм досуга и активного отдыха
13.	Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
14.	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова

15.	Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
16.	Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова

7. Автор (ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Мищенко Ирина Александровна, к.б.н., доцент кафедры АФК, физиологии и МБД

Волынская Елена Владимировна, к.п.н., доцент кафедры АФК, физиологии и МБД