

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»  
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Изобразительное искусство

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

Год утверждения: 2016 г.

Год начала подготовки: 2014г.

**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:

Общая трудоемкость дисциплины - 0 зачетные единицы (328 академических часов),

В том числе контактная работа - 328 часов, Из них:

- аудиторная: 10 часов; самостоятельная работа - 0 часов, Практические - 318 часов.

Семестр	Трудоемкость												Контроль		
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
1				2				68							
2				2				76						зач	
3				2				64							
4				2				76						зач	
5				2				34						зач	

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

## 6. Основные разделы дисциплины:

Основы здорового образа жизни
Основы адаптивной физической культуры
Самостоятельные занятия оздоровительными физическими упражнениями
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
Особенности и содержание занятий по лечебной физической культуре при различных заболеваниях
Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов
Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений
Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
Определение объема двигательной активности и ее оценка
Оценка физического развития
Оценка функционального состояния студента
Оценка физической подготовленности студента
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:

- игры (спортивные, подвижные).
Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе
Валеологические основы жизни человека
Научная разработка психосоматической проблемы
Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
Этиология и классификация психосоматических расстройств.
Психосоматический симптом
Определение физической работоспособности студента
Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме
Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - атлетическая гимнастика, тай-бо
Двигательная активность и резервные возможности организма человека
Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности
Влияние соматической болезни на психику.
Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .
Внутренняя картина болезни
Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и соматизированной депрессии
Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанк)
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур
Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.
Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.

Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях
Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.
Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
Оздоровительная система К.Купера
Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
Гимнастика для глаз
Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской
Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными
Психопрофилактика и психогигиена психосоматических расстройств.
Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
Оценка и динамика уровня соматического здоровья студентов
Оздоровительная система К.Купера
Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
Организация семейных форм досуга и активного отдыха

**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