

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Начальное образование

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2015 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

Адаптивная физическая культура

**1. Цель освоения 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 ОП бакалавриата**

– Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части программы, блоку Б1. В.ДВ.1.2;

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин:

– модули, которые предшествуют освоению изучаемой дисциплины и осваиваются параллельно – возрастная анатомия, физиология и гигиена;

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенций</b>	<b>Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры, способствующие физическому развитию и здоровой жизнедеятельности. <b>Уметь:</b> применять средства физической культуры для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности. <b>Владеть:</b> средствами и методами физической культуры, повышающие уровень физической активности и полноценную деятельность.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_ зачетные единицы (328 часа).

5. Семестры:

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.	Ауд.	Ауд.	Ауд.				
1		36	36	4		32					
2		72	72	8		64				З	
3		72	36	4		32					
4		40	40	4		36				З	
5		72	72	4		68					
6		72	72	8		64				З	

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

6. Основные разделы дисциплины:

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы адаптивной физической культуры  
Самостоятельные занятия
3. оздоровительными физическими упражнениями
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  
Особенности и содержание занятий по лечебной
5. физической культуре при различных заболеваниях  
Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и
6. профессиональной подготовки студентов

- Предмет, объект, задачи и методы психосоматики.
7. 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).
- Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
- 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);

- 11 Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:  
- игры (спортивные, подвижные).  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 12 - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 13 - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 14 - тропа «здоровья», терренкур  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 15 - атлетическая гимнастика, тай-бо  
Двигательная активность и резервные возможности организма человека  
Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности
- 3 Влияние соматической болезни на психику.  
Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .
- 5 Внутренняя картина болезни  
Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
- 6 Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и соматизированной депрессии  
Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний
- 8 Развитие физических качеств,
- 9

- формирование двигательных навыков:  
- легкая атлетика (ходьба, бег, метание);  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 10 - игры (спортивные, подвижные).  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 11 - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 12 - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанк)  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 13 - тропа «здоровья», терренкур  
Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений  
Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.
1. Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.  
Исследование нарушений мотивации при
2. психосоматических заболеваниях  
Исследование эмоциональных нарушений при
3. психосоматических расстройствах.  
Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
4. Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
5. Оздоровительная система К.Купера
- 6.
- 7.
- 8.

9. Режим ограничений и нагрузок  
Н.М. Амосова
- 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
- 1 Оздоровительная система  
К.Купера
- 2 Режим ограничений и нагрузок  
Н.М. Амосова
- 3 Хатха-йога –  
гармонизирующие комплексы
- 4 Система психосоматической  
саморегуляции М. Норбекова
- 5 Телесно-ориентированные  
практики (метод Александера,  
боди-флекс, пилатес)
- 6 Организация семейных форм  
досуга и активного отдыха

**7. Автор (ы) :** Мищенко Ирина Александровна, доцент, к.б.н  
Волынская Елена Владимировна, доцент, к.п.н.