

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

**Образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Русский язык

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины по выбору  
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 ОП:**

Дисциплина относится к вариативной части «Дисциплины (модули) по выбору».

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

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

<b>Коды компетенций</b>	<b>Результаты освоения ОП (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 0 зачетных единиц (328 часов).**

В том числе контактная работа 6 час. Из них: аудиторная: 6 ч.; самостоятельная работа: 322 ч. КСР: 0 ч.

## 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.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
2		88	2	2								86			
3		80										80			
4		80	2					2				78			
5		80	2					2				78		3	

\*3 – 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

**7. Автор:**

Мищенко Ирина Александровна, доцент, кандидат биологических наук  
Волынская Елена Владимировна, доцент, кандидат педагогических наук