

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

Образовательная программа

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 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 ОП:

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:

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

Коды	Содержание компетенций
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

– методы и средства физической культуры, способствующие физическому развитию и здоровой жизнедеятельности

уметь:

– применять средства физической культуры для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности

владеть:

– средствами и методами физической культуры, повышающие уровень физической активности и полноценную деятельность.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет __ зачетные единицы (328 часов).

В том числе контактная работа 328 час. Из них: – аудиторная: 328 ч.; самостоятельная работа: ___ ч. КСР: ___ 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				
1		36		4				32							
2		36		4				32						3	
3		72		8				64							
4		72		8				64						3	
5		72		4				68							
6		40		4				36						3	

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

6. Основные разделы дисциплины:

№ п/п.	Наименование раздела дисциплины
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
30.	Двигательная активность и резервные возможности организма человека
31.	Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности
32.	Влияние соматической болезни на психику.
33.	Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение
34.	Внутренняя картина болезни
35.	Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
36.	Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и соматизированной депрессии
37.	Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний
38.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
39.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
40.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
41.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанк)
42.	Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур
43.	Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
44.	Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.
45.	Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.
46.	Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях
47.	Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.

48.	Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
49.	Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
50.	Оздоровительная система К.Купера
51.	Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
52.	Хатха-йога гармонизирующие комплексы
53.	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
54.	Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
55.	Гимнастика для глаз
56.	Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской
57.	Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными
58.	Психопрофилактика и психогигиена психосоматических расстройств.
59.	Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.
60.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
61.	Оценка и динамика уровня соматического здоровья студентов
62.	Оздоровительная система К.Купера
63.	Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
64.	Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
65.	Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
66.	Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
67.	Организация семейных форм досуга и активного отдыха

7. Авторы:

Мищенко Ирина Александровна, доцент, к.б.н

Волынская Елена Владимировна, доцент, к.п.н.