

Аннотация адаптированной рабочей программы дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «Адаптивная физическая культура и спорт»

заключается в:

- преодолении физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок.
- формировании у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся, в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение.

Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности.

Активный отдых.

Физкультминутки.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена.

Коррекция фигуры.

Основные признаки утомления.

Факторы регуляции нагрузки.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль, его содержание.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся.

Критерии нервноэмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры и ЛФК.

Легкая атлетика. *(Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления)*

Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Бег по прямой с различной скоростью (езда на колясках).

Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Обучение и совершенствование техники метания мяча.

Лыжная подготовка. *(Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательных систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели).*

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Прохождение дистанции до 5 км.

Правила соревнований.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Первая помощь при травмах и обморожении.

Гимнастика *(Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление).*

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения.

Комплексы упражнений на тренажерах.

Комплекс утренней гимнастики.

Спортивные игры.

(Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых, взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.)

Волейбол.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, груди – животу, блокирование, тактика нападения и тактика защиты.

Правила игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам

Футбол (для юношей).

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Правила игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Игра по правилам.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

(Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса).

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Техника безопасности занятий.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ — 328 часов.

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ — зачет.