

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт»**

**Цель** освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **Названия тем, основных вопросов в виде дидактических единиц**

#### **Лечебная физическая культура (ЛФК):**

Задачи и сущность. Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания для проведения ЛФК. Комплексы упражнений, применяемые при различных заболеваниях.

#### **Плавание:**

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов.

#### **Аэробика и фитнес аэробика:**

Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренинги, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Составление комплексов и композиций.

#### **Физическая рекреация:**

Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корректирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.

**Объем дисциплины – 328 ч.**

**Форма промежуточного контроля – зачет.**