

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.36«Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья):Базовый модуль»

Авторы: кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической и специальной подготовки Осипова Е.А.

Код и наименование направления подготовки, профиля:40.05.01Правовое обеспечение национальной безопасности, профиль- гражданско-правовая специализация "

Квалификация (степень) выпускника: "юрист"

Форма обучения: очная, заочная

Цель освоения дисциплины:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС-7).

План курса:

Целью Адаптивной физической культуры является:

- социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур;

- максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Обучающихся в РАНХиГС ЛОВЗ можно разделить на несколько категорий:

С поражением опорно-двигательного аппарата:

лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей;

лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей;

лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;

лица с церебральным параличом;

С нарушением слуха

С нарушением зрения:

лица с остаточным зрением;

лица тотально слепые

Исходя из этих категорий и после проведения медицинского обследования, обучающихся распределяют по медицинским группам. Распределение осуществляется в основные, подготовительные, специально-медицинские группы (СМГ) и группы лечебной физической культуры (ЛФК). Зачисление в группы осуществляется в соответствии с допуском врача и фиксируется в журнал. Не прошедшие медицинского обследования и имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, к занятиям не допускаются. В группах осуществляется коррекционно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение двигательной функции, частичное восстановление либо компенсацию утраченной функции, физическую подготовку оздоровительной направленности, а также на освоение и оптимизацию двигательных действий. В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, осуществляется учет индивидуальных особенностей и, соответственно, подбираются упражнения доступные к выполнению лицам с ОВЗ.

Атлетическая гимнастика

Гимнастические упражнения общего характера (на организм в целом) и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Эффект занятий может быть поддерживающе тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и

методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на кардио и силовых тренажерах. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Оздоровительный фитнес

Дыхательные упражнения: используется дыхательная гимнастика бодифлекс и парадоксальное дыхание по Стрельниковой – система, связанная с изменением отдельных фаз дыхательного цикла. Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания.

Упражнения хатха-йоги: система упражнений, направленная на оздоровление и совершенствование человека через развитие его скрытых возможностей. Лечебный и оздоровительный эффект от занятий хатха-йогой достигается за счет принятия специальных статических поз тела (асан), дыхательных упражнений и концентрации внимания на ожидаемом результате.

Упражнения аэробики с использованием фитболов, степов. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках. Техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Фитбол-гимнастика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Упражнения системы пилатес. Комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник, укрепить внутримышечный корсет, улучшить и сформировать осанку, развить гибкость и чувство контроля над телом.

Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет «растянуть» и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом о более мелких слабых мышцах. Развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества

Упражнения стретчинг (гимнастика поз или растягивания): Комплекс упражнений на растягивание и расслабление, направлен на развитие и сохранение уровня гибкости мышц, развитие подвижности суставов и эластичности связок, предотвращение травм и болей в мышцах, развитие способностью управлять своим телом.

Упражнения основаны на выполнении гимнастических поз и статических элементов и направлены на достижение максимальной амплитуды суставных движений. Упражнения применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Способствуют восстановлению работоспособности мышц после физической нагрузки

Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.О.36 «Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья): Базовый модуль» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование по виду спорта (практические контрольные задания);

Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

- контрольные практические нормативы;

- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду.

К сдаче зачета по дисциплине допускаются студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации. При подготовке к зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой.

Дисциплина является этапом формирования компетенций: (УК ОС-7) -способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

Основная литература

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2009. - 234 с.

<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов - М.: Изд-во РАГС, 2011. - 169 с.

<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с.

<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.

2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.

4. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

5. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Держинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).

6. Муллер А.Г. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М., 2013. - 424с.

7. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курьлев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.

8. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.