Приложение 10 АОП ВО

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов

Физическая культура и спорт

Автор: Старший преподаватель кафедры дизайна Родин П.А.
Код и наименование направления подготовки: 54.03.01 Дизайн
Профиль: Современный дизайн
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Цель освоения дисциплины:
Сформировать компетенции
УК ОС-7. Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК ОС-8. Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

План курса

Наименование тем	**Количество часов** **Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

Тема 1. Теоретический раздел	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально–биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Лечебная физическая культура. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки). Профилактика плоскостопия. Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.
Тема 2. Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения для всех основных мышечных групп и суставов. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Обучение правильному дыханию. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. Профилактика плоскостопия. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей,

	палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.
Тема 3. Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. Повторение полного дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, премежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. (см. Методические разработки). Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя». Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени. Профилактика плоскостопия. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. Упражнения для расслабления мышц. Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.
Тема 4. Практический раздел: Адаптивная физкуль-	Развитие выносливости. Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег сред-

тура	ней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Развитие силы. Длительная статическая задержка поз Хатха –йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание. Элементы Хатха – йоги. Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки). Элементы самомассажа. Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.
Тема 5. Практический раздел: Адаптивная физкультура	Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.
Тема 6. Практический раздел: Оздоровительное плавание	Подготовительные упражнения для занятий в воде. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой – ходьба, бег, прыжки, погружение под воду, упражнения с надувными плотиками. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Техника выполнения поворотов. С упражнений для освоения в водной среде начинается каждое занятие по оздоровительному плаванию с обучающимися, не умеющими плавать и плохо плавающими. Пять групп упражнений предлагается выполнить в следующей последовательности: - упражнения для ознакомления с основными свойствами воды; - погружение под воду с головой, и открывание глаз в воде - всплывание и «лежание» на воде;

	- выдохи в воду; - скольжение в воде.
Тема 7. Практический раздел: Оздоровительное плавание	Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать мышцы и суставы. Примеры общеразвивающих упражнений: -ходьба вперед, назад и на месте с различной скоростью -скольжение с работой ног -упражнения для изучения и совершенствования техники плавания тем или иным способом с плавательными средствами и без них. Упражнения для изучения старта. Упражнения для изучения поворотов. Совершенствование техники старта. Совершенствование техники поворотов. Контрольное выполнение упражнения – старты и повороты. Контрольное занятие. Комплексное плавание. Эстафетное плавание. Игра водное поло.
Тема 8. Практический раздел: Оздоровительный фитнес	Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Базовая аэробика. Оздоровительные упражнения на фитболе. ***Базовая (классическая) аэробика*** *Основные базовые элементы:* Марш (murch). Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой (не наклонять туловище вперед – назад). Поднимание колена (knee lift или knee up). Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали или выше; носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый. Туловище вперед-назад не наклонять. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать. Бег (jog). Обычный бег на месте с захлестыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Желательно исключить сгибание в тазобедренных суставах. Max (kick). Max прямой ногой вперед, до уровня горизонтали или выше. Нога не должна разворачиваться наружу или внутрь. Положение таза во время выполнения маха фиксированное. Движение выполняется только в тазобедренном суставе. Туловище вперед-назад не наклонять. Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, вытянуть ногу вперед-вверх под углом 30-40°. При выполнении подскоков спина должна быть прямая. Вытягиваемая вперед-

	вверх нога не должна разворачиваться наружу. Прыжки ноги врозь – вместе (jumping jack). При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. В положении «ноги врозь» (чуть шире плеч) носки слегка разворачиваются наружу, ноги немного сгибаются в коленях. При сгибании ног колени не должны «выходить» за линию стопы. В положении «ноги вместе» стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу. При выполнении прыжков необходимо сохранять правильную осанку. Выпад (lunge). Может выполняться вперед, назад или в сторону. Шаг с касанием (step toe). Шаг правой ногой на месте, левую вперед (в сторону) на носок. То же с левой ноги. Открытый шаг (open step). Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок. То же с левой ноги. Захлест голени (leg curl). Шаг правой вперед (в сторону) с захлестом левой голени назад. То же с левой ноги. Приставной шаг (step touch). Шаг правой ногой в сторону, приставить левую. То же с левой ноги. Приседание (squat). Шаг правой в сторону – полуприсед на обеих ногах, приставить правую. То же с левой ноги. «Виноградная лоза» (grape vine). Шаг правой ногой вправо, шаг левой скрестно назад; шаг правой вправо, приставить к ней левую. То же с левой ноги. Поднимание ноги в сторону (lift leg side). Шаг правой вперед (в сторону, назад), левую отвести в сторону. То же с левой ноги. Шаг с поворотом (turn step). Шаг правой вперед, шаг левой на месте с поворотом на 180°, шаг левой на месте с поворотом на 180°, приставить правую. Шаги ноги в стороны – вместе (V-step). Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперед в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п. Шаг мамбо (mumbo). Пружинистый шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка – левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.
Тема 9. Практический раздел: Оздоровительный фитнес	**Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики:** — Контроль осанки: спина должна быть прямая, плечи развернуты, голова приподнята; — Контроль движения рук, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц и перегрузки суставов. Фиксиру-

	ются крайние положения: вверх, в стороны, вперед. Нельзя уводить руки из фронтальной плоскости (плоскости тела) слишком далеко назад (из положения в стороны) и за голову (из положения вверху). Работа руками должна быть четкой, активной, с напряжением соответствующих мышц; — Выполняя полуприседы, выпады, нельзя чрезмерно сгибаться и «заваливаться» на большие пальцы – это может привести к перегрузке связочного аппарата коленного сустава и к болям; колени должны оставаться на уровне носков; — При выполнении прыжков пятка, амортизируя, опускается на пол; — Выполняя движения, занимающиеся не должны сильно прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника; — Следует избегать резких поворотов и сгибаний туловища, резких движений во время растягивания, слишком интенсивных прыжков, быстрых махов руками и ногами. ***Фитбол.*** Это выполнение упражнений на специальном пластиковом мяче. Диаметр мяча 55-65 см. Упражнения на пластиковом мяче позволяют: избирательно воздействовать на отдельные группы мышц; разгружать позвоночник; укреплять правильную осанку; тренировать мышцы спины и брюшного пресса; выполнять растягивание мышц; развивать чувство равновесия и координацию движений. Группу упражнения лечебной физической культуры составляют средства, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения. Раздел подвижные, музыкальные игры и эстафеты включает большое количество игр, как с мячом, так и сидя на мяче ("Музыкальные стулья", игры на внимание и др.) для занятий фитбол-аэробикой с детьми дошкольного и школьного возраста. Эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения. В раздел упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры входят элементы из различных видов спорта. Из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола и др. Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнения-

	ми: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др. Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-аэробикой. Упражнения, выполняемые на фитболе, можно классифицировать на упражнения в движении и общеразвивающие упражнения (ОРУ). В движении можно выполнять упражнения с фитболом – в ходьбе и беге, прыжками (на месте, с мячом в руках, с мячом в ногах, сидя на мяче). Общеразвивающие упражнения можно классифицировать по признаку организации − индивидуальные, в группах, в кругу, в шеренге, в колонне. По анатомическому признаку − для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для мышц шеи и спины, соконтрактура. По исходным положениям − «в стойке», «в стойке на коленях», «сидя», «сидя на фитболе», «в упоре лежа грудь на мяче» «в упоре лежа ноги на мяче», «лежа». По признаку преимущественного воздействия − для воспитания силы, для расслабления, для коррекции осанки, для развития гибкости, для координации движений, дыхательные упражнения. По признаку использования предметов − без предметов, с предметами. Упражнения с фитболом в движении – являются сложно координационными и направлены на одновременное воспитание физических качеств и двигательных навыков. Эти упражнения применяются только после предварительной физической и функциональной подготовки и способствуют увеличению объема нагрузки.
Промежуточная аттестация	ЗАЧЕТ

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации адаптационной дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Теоретический раздел	опрос, защита реферата
Тема 2	Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	Контрольные упражнения
Тема 3	Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	Контрольные упражнения
Тема 4	Практический раздел: Адаптивная физкультура	Контрольные упражнения
Тема 5	Практический раздел: Адаптивная физкультура	Контрольные упражнения
Тема 6	Практический раздел: Оздоровительное плавание	Контрольные упражнения
Тема 7	Практический раздел: Оздоровительное плавание	Контрольные упражнения
Тема 8	Практический раздел: Оздоровительный фитнес	Контрольные упражнения

Зачет проводится с применением следующих методов (средств): устные ответы на вопросы и контрольные упражнения.
При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. Процедура проведе-

ния промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.