Приложение к ОПОП по направлению подготовки **37.03.01 Психология** (уровень бакалавриата), Направленность (профиль) программы: «**Психологическое консультирование»**,утв. приказом ректора ОмГА от 28.03.2022 № 28

Частное учреждение образовательная организация высшего образования

«Омская гуманитарная академия»

Кафедра «Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор, д.фил.н., профессор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев

28.03.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Б1.В.ДВ.06.02**

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования –

программе бакалавриата

(программа академического бакалавриата)

Направление подготовки **37.03.01 Психология** (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы: «**Психологическое консультирование**»

Виды профессиональной деятельности: научно-исследовательская (основной), педагогическая

**Для обучающихся:**

очной формы обучения 2019 года набора соответственно

заочной формы обучения 2019/2020 года набора соответственно

Омск, 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Наименование дисциплины |  |  |
| 2 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы |  |  |
| 3 | Указание места дисциплины в структуре образовательной программы |  |  |
| 4 | Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся |  |  |
| 5 | Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий |  |  |
| 6 | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины |  |  |
| 8 | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины |  |  |
| 9 | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины |  |  |
| 10 | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем |  |  |
| 11 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине |  |  |

Составитель:

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.А. Сергиевич/

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков»

Протокол от 25 марта 2022 г. № 8

Зав. кафедрой д.и.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Н.В. Греков /

***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:***

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 Психология** (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 г. N 946 (Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 N 34320), (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУ ОО ВО «**Омская гуманитарная академия**» (*далее – Академия; ОмГА*):

- «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);

- «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки **37.03.01 Психология** (уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы «Психологическое консультирование»; форма обучения – очная на 2022/2023 учебный год, утвержденным приказом ректора от 28.03.2022 № 28.

- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки **37.03.01 Психология** (уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы «Психологическое консультирование»; форма обучения – заочная на 2022/2023 учебный год, утвержденным приказом ректора от 28.03.2022 № 28.

**Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в течение 2022/2023 учебного года:**

При реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **37.03.01 Психология** (уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы «**Психологическое консультирование**»; вид учебной деятельности – программа академического бакалавриата; виды профессиональной деятельности: научно-исследовательская (основной), педагогическая; очная и заочная формы обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса образовательная организация имеет право внести изменения и дополнения в разработанную ранее рабочую программу дисциплины «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»в течение 2022/2023 учебного года.

1. **Наименование дисциплины:** **Б1.В.ДВ.06.02** **«Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»**
2. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 Психология** уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 7.08. 2014 г. N 946 (Зарегистрировано в Минюсте России 28.06.2011 N 21200), при разработке основной профессиональной образовательной программы (*далее - ОПОП*) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников.

Процесс изучения дисциплины «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты освоения ОПОП (содержание  компетенции) | Код  компетенции | Перечень планируемых результатов  обучения по дисциплине |
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  Способностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий | ОК-8  ПК-10 | *Знать:*  - научно-практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;  - основы физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.  *Уметь:*  - использовать творчески средства и методы адаптивной физического культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, фор-мирования здорового образа и стиля жизни;  - уметь применять основы физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность для укрепления здоровья людей с ограниченными возможностями и инвали-дов.  *Владеть:*  - средствами и методами адаптивной физической культуры, для укрепления здоровья людей с ограниченными возможностями и инвалидов в успешной социально-культурной и профессиональной деятельно-сти;  - навыками повышения функциональных и двигательных возможностей для полноценной деятельности инвалидов и людей с ограниченными возможностями в любых жизненных ситуациях;  *Знать*   * сущность и специфику профессиональной педагогической деятельности; * предмет педагогики, основные категории, в которых он определяется, ведущие концепции обучения и воспитания   *Уметь*   * вычленять и анализировать педагогические явления, объяснять их и намечать возможные пути решения; * прогнозировать и проектировать педагогические ситуации   *Владеть*   * современными технологиями обучения и воспитания для эффективной организации целостного педагогического процесса;   способами моделирования и конструирования педагогической деятельности |

Результаты освоения дисциплины зависят от групп, образованных на основании медицинского заключения:

– основная группа. К основной группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющие достаточную физическую подготовленность. В данной группе следует использовать обязательные виды занятий согласно учебной программе в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов, то есть для группы предписаны занятия физической культурой, в том числе и по игровым видам спорта, без ограничений и участие в соревнованиях;

– подготовительная группа. К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточные физическое развитие и физическую подготовленность. Обучающиеся, отнесенные к этой группе, занимаются по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. То есть, занятия проводятся с незначительными ограничениями физических нагрузок, обучающие не выставляются на соревнования, но способны в рамках соревнований вести протоколы и судить игровые виды спорта;

– специальная медицинская группа. К специальной медицинской группе относят обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Комплектование специальных медицинских учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния (на основании заключения (справки) врачебной комиссии). Таким образом, обучающимся данной группы показаны систематические занятия физическими упражнениями, в том числе игровыми видами спорта, со значительными ограничениями физических нагрузок в зависимости от видов заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор упражнений и дозирование нагрузки) с учетом имеющихся показаний и противопоказаний;

- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- освоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры, в том числе игровых видов спорта, при заболевании, по контролю физического и функционального состояния организма;

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, расширение функциональных

возможностей, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

На основании диагноза заболеваний и функциональных возможностей организма обучающиеся распределяются по подгруппам: «А», «Б» и «В».

Подгруппа «A» формируется из студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы. Основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения и упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся. Использование физической нагрузки в данной подгруппе должно подвергаться строгому индивидуальному дозированию.

Подгруппа «Б» состоит из студентов с заболеваниями органов пищеварения (язвенной болезнью, хроническим гастритом, колитом, холециститом), печени, эндокринной и мочеполовой системы. В эту же подгруппу включаются лица со средней и высокой степенью миопии. В данной подгруппе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, облегченный вариант игровых упражнений, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Подгруппа «В» комплектуется из студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: остаточными явлениями паралича, парезов, после перенесения травм верхних и нижних конечностей, с остаточными явлениями костного туберкулеза, деформацией грудной клетки, сколиозами. В этой группе используются упражнения, способствующие совершенствованию осанки, опорно-двигательного аппарата, общеразвивающие и корригирующие физические упражнения.

Используется группировка упражнений по их конкретному назначению в процессе выполнения двигательных действий. Для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, они подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные. Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальные упражнения оказывают избирательное воздействие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата. Одни и те же упражнения, в зависимости от физического состояния, диагноза заболевания и методики их применения, могут способствовать решению разных задач.

Занятие в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части занятия выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В основной части занятия занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

В заключительной части занятия используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Особое значение при работе с группой приобретает принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, предусматривающий увеличение объема и интенсивности нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса студентов специальных медицинских групп используются нагрузки малой интенсивности. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 90-100 уд./мин., что на 25–30 % выше исходного уровня (70–77 уд./мин.). Дозировано включается физическая нагрузка средней интенсивности, повышающая частоту пульса до 40–50 % от исходной величины (до 100–115 уд./мин.). По мере роста функциональных возможностей организма используется нагрузка средней интенсивности и дозировано выше средней. ЧСС составляет 130–140 уд./мин., что на 70–80 % выше исходного уровня.

1. **Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»» является дисциплиной по выбору вариативной части блока Б.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код  дисциплины | Наименование  дисциплины | Содержательно-логические связи | | Коды форми-руемых компе-тенций |
| Наименование дисциплин, практик | |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой |
| Б1.В.ДВ.06.02 | «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» | Успешное освоение программы учебного предмета:  Физическая культура (образовательные программы среднего общего образования; образовательные программы среднего профессионального образования) | Успешное освоение дисциплины закладывает основы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК- 8  ПК-10 |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Объем учебной дисциплины – 328 академических часов ( 9 зачетных единиц)

Из них:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма обучения | Заочная форма  обучения |
| Контактная работа | 328 | 32 |
| *Лекций* |  |  |
| *Лабораторных работ* |  |  |
| *Практических занятий* | 328 | 32 |
| Самостоятельная работа обучающихся |  | 280 |
| Контроль |  | 16 |
| Формы промежуточной аттестации | зачет в 1,2,3,4,5,6 семестре | зачет на 1 2,3,4,курсах |

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Тематический план для очной формы обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр 1 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 1 Предмет, цели, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции людей с отклонениями в состоянии здоровья. Роль самоконтроля в реабилитации и социальной интеграции людей с отклонениями в состоянии здоровья. Обучение элементарным измерениям сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 2. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как интегративная наука. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 3. Принципы, функции и концепции методологии адаптивной физической культуры. Элементы спортивных игр на занятиях адаптационного модуля по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 |  | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **-** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 2 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 4. Средства и методы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломо-бильными группами. Составление программы индивидуализированной физической подготовки с учетом нозологии заболевания. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 5. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями слуха и зрения. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 6. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями психического и интеллектуального развития. Использование различных видов ходьбы (спортивная, скандинавская, терренкур) как способа коррекции психологического и физического состояния инвалидов. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 |  | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **-** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 3 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 7. Содержание и организация адаптивного  физического воспитания людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Комплекс физических упражнений для развития гибкости, силы различных мышечных групп, способы корректировки физических нагрузок. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема №8. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии. Игра как деятельность. Игры для психологического контакта между занимающимися с нарушением в развитии. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 9. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с соматическими заболеваниями (СМГ). Обучение и закрепление специальных навыков дыхания (управление актами вдоха и выдоха, овладение навыком прерывистого дыхания). Совершенствование навыков различных типов дыхания: грудным, брюшным (диафрагмальным) и смешанным. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 10. Адаптивный спорт: структура и содержание. Самоконтроль на занятиях адаптационного модуля по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Методики определения физической нагрузки и ее коррекция. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 |  | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **-** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 4 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 11. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (в паралим-пийском, сурдлимпийском и специальном олим-пийском движениях. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 12. Спортивно – медицинская классификация людей, занимающихся адаптивным спортом. Воспитание физических качеств. Дозирование нагрузки в самостоятельной адаптивной физической тренировке. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 13. Психолого – педагогические аспекты работы тренера по адаптивной физической культуре. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 14. Профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке. | Всего часов | |  |  | 14 |  | ***14*** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 |  | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **-** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 5 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 15. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта. Разрешение на терапевтическое исполь-зование. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 16. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность в физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 17. Цели, задачи и принципы комплексной реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация видов реабилитации. Нетрадиционные оздоровительные технологии. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 18. Формирование доступной среды жиз-недеятельности для инвалидов. Планирование и реализация комплексов физических упражнений с учетом нозологии, возраста, степени тяжести и структуры дефекта, времени его возникновения. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 |  | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **-** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 6 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 19. Деонтология и принципы медицинской этики общения с инвалидами.  Социальная реабилитация средствами туризма. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий | Всего часов | |  |  | 16 |  | **16** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 20. Нормативно-правовые аспекты по вопросам адаптивной физической культуры и спорта и их классификация. Педагогический контроль. Содержание и виды педагогического контроля. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 21. Федеральные законы РФ. Указы Президента РФ. Постановления и распоряжения Правительства РФ. Приказы и другие нормативно-правовые документы федеральных органов исполнительной власти. | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 22. Методические рекомендации и системы мер по развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  | 14 |  | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 58 |  | **58** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **-** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***58*** |

**5.2. Тематический план для заочной формы обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс 1 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 1 Предмет, цели, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции людей с отклонениями в состоянии здоровья. Роль самоконтроля в реабилитации и социальной интеграции людей с отклонениями в состоянии здоровья. Обучение элементарным измерениям сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **2** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 2. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как интегративная наука. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 3. Принципы, функции и концепции методологии адаптивной физической культуры. Элементы спортивных игр на занятиях адаптационного модуля по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 4. Средства и методы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами. Составление программы индивидуализированной физической подготовки с учетом нозологии заболевания. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 5. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями слуха и зрения. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре. | Всего часов | |  |  |  | 10 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 8 | 42 | **50** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Курс 2 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 6. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями психического и интеллектуального развития. Использование различных видов ходьбы (спортивная, скандинавская, терренкур) как способа коррекции психологического и физического состояния инвалидов. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 7. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Комплекс физических упражнений для развития гибкости, силы различных мышечных групп, способы корректировки физических нагрузок. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема №8. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии. Игра как деятельность. Игры для психологического контакта между занимающимися с нарушением в развитии. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 9. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с соматическими заболеваниями (СМГ). Обучение и закрепление специальных навыков дыхания (управление актами вдоха и выдоха, овладение навыком прерывистого дыхания). Совершенствование навыков различных типов дыхания: грудным, брюшным (диафрагмальным) и смешанным. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 10. Адаптивный спорт: структура и содержание. Самоконтроль на занятиях адаптационного модуля по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Методики определения физической нагрузки и ее коррекция. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  |  | 10 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 8 | 42 | **50** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Курс 3 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 11. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (в паралимпийском, сурдлимпийском и специальном олимпийском движениях. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. | Всего часов | |  |  | 2 | 22 | **24** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 12. Спортивно – медицинская классификация людей, занимающихся адаптивным спортом. Воспитание физических качеств. Дозирование нагрузки в самостоятельной адаптивной физической тренировке. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 13. Психолого – педагогические аспекты работы тренера по адаптивной физической культуре. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки. | Всего часов | |  |  | 2 | 10 | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 14. Профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке. | Всего часов | |  |  | 2 | 18 | **20** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 15. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта. Разрешение на терапевтическое использование. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  |  | 20 | **20** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 16. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность в физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | Всего часов | |  |  |  | 18 | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 8 | 96 | **104** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***108*** |
| Курс 4 | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 17. Цели, задачи и принципы комплексной реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация видов реабилитации. Нетрадиционные оздоровительные технологии. | Всего часов | |  |  | 2 | 26 | **28** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 18. Формирование доступной среды жиз-недеятельности для инвалидов. Планирование и реализация комплексов физических упражнений с учетом нозологии, возраста, степени тяжести и структуры дефекта, времени его возникновения. | Всего часов | |  |  | 2 | 20 | **22** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 19. Деонтология и принципы медицинской этики общения с инвалидами.  Социальная реабилитация средствами туризма. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. | Всего часов | |  |  | 2 | 22 | **24** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 20. Нормативно-правовые аспекты по вопросам адаптивной физической культуры и спорта и их классификация. Педагогический контроль. Содержание и виды педагогического контроля. | Всего часов | |  |  | 2 | 16 | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 21. Федеральные законы РФ. Указы Президента РФ. Постановления и распоряжения Правительства РФ. Приказы и другие нормативно-правовые документы федеральных органов исполнительной власти. | Всего часов | |  |  |  | 8 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 22. Методические рекомендации и системы мер по развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки | Всего часов | |  |  |  | 8 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 8 | 100 | **108** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***112*** |

***\* Примечания:***

**а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины **«Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**» согласно требованиям **частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **пунктов 16, 38** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работуобучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).

**б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:**

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями **статьи 79** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **раздела III** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (***при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий***).

**в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»:**

При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями **частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **пункта 20** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с **частью 5 статьи 5** Федерального закона **от 05.05.2014 № 84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обуча-ющегося).

**г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:**

При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям **пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **пункта 43** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации.

**5.3 Содержание дисциплины**

Тема № 1 Предмет, цели, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции людей с отклонениями в состоянии здоровья. Обучение и подготовка ближайшего окружения инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья к взаимодействию с ними, к активному сотрудничеству со специалистами, работающими как в области физической культуры и спорта, так и в других направлениях социальной практики. Возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной актуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Роль самоконтроля в реабилитации и социальной интеграции людей с отклонениями в состоянии здоровья. Дневник самоконтроля людей с отклонениями в состоянии здоровья. Обучение элементарным измерениям сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление. Методика измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Тема № 2. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивная физическая реабилитация. Креативные (художественно – музыкальные) телесно ориентированные практики адаптивной физической культуры (сказко и игро терапия) антистрессовая пластическая гимнастика и др. Адаптивная физическая культура как интегративная наука. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная, мышечная, пищеварительная, нервная, дыхательная и др системы организма человека.

Тема № 3. Принципы:( Социализации; Приоритетной роли микросоциума; . Интеграции; Гуманистической направленности; Непрерывного физкультурного образования.

Функции:( Лечебно-восстановительная; Профессионально-подготовительная; Рекреативно – оздоровительная; Профессионально-подготовительная и др.)

Элементы спортивных игр на занятиях адаптационного модуля по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. (Волейбол; Бадминтон; Легкая атлетика; Плавание и др.)

Тема № 4. Средства и методы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний, отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально – волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний; Средства коррекции двигательной сферы и основных жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, телосложения, ходьбы, бега, прыжков, расслабления, напряжения, ориентировки в пространстве; Сюжетные и подвижные игры.

Составление программы индивидуализированной физической подготовки с учетом нозологии заболевания:

- подвижные игры для слепых и слабовидящих;

- подвижные игры для глухих и слабослышащих;

- подвижные игры для умственно отсталых;

- подвижные игры для детей с нарушениями речи;

- подвижные игры для детей с поражениями опорно-двигательного аппарата (ампутантов).

- подвижные игры для детей имеющих ДЦП.

Тема № 5. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями слуха и зрения. Специальные (коррекционные) общеобразовательные учреждения 1 – 8 видов для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии:

1 вид – для не слышащих (глухих);

2 вид – для слабослышащих и позднооглохших;

3 вид - для незрячих (слепых);

4 вид – для слабовидящих и поздно ослепших;

5 вид – для детей с тяжелыми нарушениями речи;

6 вид – для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

7 вид – для детей с задержкой психического развития;

8 вид – для умственно отсталых детей.

Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре. (разработать игру для 1 – 8 вида).

Тема № 6. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями психического и интеллектуального развития. В дошкольном учреждении – средне образовательных школах; колледжах и др. средне профессиональных учреждениях; - вузах. Разработать: - подвижные игры для умственно отсталых;- подвижные игры для детей с нарушениями речи.

Использование различных видов ходьбы (спортивная, скандинавская, терренкур) как способа коррекции психологического и физического состояния инвалидов в зависимости от тяжести заболевания.

Тема № 7. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Разработать подвижные игры на: - развитие скоростных способностей;

- развитие скоростно-силовых способностей;

- развитие силовых способностей;

- развитие координационных способностей.

Разработать комплексы физических упражнений для: развития гибкости, силы различных мышечных групп, способы корректировки физических нагрузок. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки

Тема №8. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии. 8 принципов инклюзивного образования.

1. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;

2. Каждый человек способен чувствовать и думать.

3. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.

4. Все люди нуждаются друг в друге;

5. Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;

6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;

7. Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;

8. Разнообразие обозначает такое включение детей, которое учитывает их особые потребности, способствует расширению и раскрытию потенциальных возможностей этих детей. (Отклонения в эмоционально-волевой сфере, ярко выраженная неравномерность формирования восприятия, внимания, памяти). Игра как деятельность. Разработать игры для психологического контакта между занимающимися с нарушением в развитии в зависимости от тяжести заболевания и возраста.

Тема № 9. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с соматическими заболеваниями (СМГ). 1 группа умений и навыков позволяет человеку перемещаться в пространстве – ходьба, бег, лазание, перекатывание, прыжки и тд.

2 группа умений и навыков позволяет правильно ориентироваться во времени, различная продолжительность, различные сенсорные системы, разная интенсивность и т.д.

3 группа навыков и умений – пространственно-временная ориентировка – определение времени заданных пространственных перемещений (поступательных, вращательных, комбинированных), времени выполнения заданного кол-ва обычных шагов, циклов бега, выполняемых с различной скоростью, прыжков, вращений вокруг вертикальной оси, заданного кол-ва кувырков, и т.д.

5 группа навыков жизненной компетенции дает возможность перемещение груза (перенос груза) подбрасывание мячей различного веса, ловля мячей после отскока, метание на точность, качание и толкание, жонглирование мячом осуществляемой руками или ногами.

6 группа важнейших для жизни умений и навыков, и в основном для самообслуживания, включает в себя навыки выполнения упражнений пальцами и кистями рук. Выявлена положительная связь между уровнем сформированности так называемой мелкой моторики и уровнем развития некоторых психических функций, в частности речи.

Обучение и закрепление специальных навыков дыхания (управление актами вдоха и выдоха, овладение навыком прерывистого дыхания). Дыхательная гимнастика йогов, Бутейко, Стрельниковой. Совершенствование навыков различных типов дыхания: грудным, брюшным (диафрагмальным) и смешанным.

Тема № 10. Адаптивный спорт: структура и содержание. Соревнование как функциональное и структурное ядро спорта, Соревновательность, состязательность как вид человеческой деятельности, отражающий свойства личности человека и удовлетворении его потребность к самоактуализации.

Самоконтроль на занятиях адаптационного модуля по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Врачебный и педагогический контроль. Методики определения физической нагрузки и ее коррекция. Тесты, контрольные упражнения. Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки

Тема № 11. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (в паралимпийском, сурдлимпийском и специальном олимпийском движениях. Специфика конкретного вида спорта:

А). Предметом состязаний и характером активности спортсмена;

Б). Особым составом действий и способов ведения соревновательной деятельности, выполняет ряд функций, главными (первичными) из которых являются определение победителя и призеров состязания, фиксация рекорда, выявление иерархии мест (ранга) участников состязаний;

В). Правилами соревнований.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физические упражнения.

Тема № 12. Спортивно – медицинская классификация людей, занимающихся адаптивным спортом. Проблема классификации занимающихся адаптивным спортом спортсменов. Принципы классификации в адаптивном спорте:

- максимальное возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса;

- максимальный охват людей (муж и жен) с различными видами патологии и степенью тяжести (принцип максимального вовлечения);

- периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефект которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения). 3 вида классификации:

- медицинская (согласно мед. классификации распределяют на классы/группы из наличия у них оставшихся структурных и (или) функциональных возможностей, исходя из тяжести поражения;

- спортивно-функциональная (распределение спортсменов на классы исходя из особенностей вида адаптивного спорта, с опорой на показатели мед классификации, процедура ранжирование спортсменов, спортивно-функциональная классификация в паралимпийских видах спорта является основной , а медицинская – дополнительной или вспомогательной) ; А так же медицинскую и спортивно-вспомогательную классификации используемые в адаптивном спорте можно сравнить с 2-мя видами классификаций состояний человека.

Воспитание физических качеств. Скоростных, силовых, выносливости координации и ловкости. Дозирование нагрузки в самостоятельной адаптивной физической тренировке.

Тема № 13. Психолого – педагогические аспекты работы тренера по адаптивной физической культуре. Педагогический труд, психологический и воспитательный аспект. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Сон, аппетит, субъективное восстановление и др. Частота сердечных сокращений, артериальное давление, тремор, миотонометрия, динамометрия и др. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки.

Тема № 14. Профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности. Обеспечение безопасности. Знания опасности критических ситуаций и практических умений для их профилактики и преодоления. Наличие инструкций и официальных правил в которых раскрывается содержание требований по профилактике травматизма и безопасности организации занятий.

ГОСТ 52025-2003:

1. Риск во внештатных ситуациях должен быть минимальным.

2. Риск для жизни возникает из-за отсутствия информации об оказываемых услугах (проведения занятий, соревнований, нагрузки и т.д.)

3. Травмоопасность от неудовлетворительного состояния спортплощадок, трасс, неблагоприятной погоды и т.п.

Педагогическая опасность отражает процесс, представляющий угрозу для жизни спортсмена, а также резкое изменение качества передачи и проявления двигательного или иного опыта.

Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке. Регулирование, контроль.

Тема № 15. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА . «АДАМС» система антидопингового тестирования. Разрешение на терапевтическое использование. Вынужденное использование запрещенных препаратов в адаптивном спорте, необходимо оформление медицинской документации.

1. Данные о спортсмене.

2. Медицинская информация.

3. Информация о препарате.

4. Декларация врача.

5. Декларация спортсмена.

6. Примечание (доказательства, подтверждающие диагноз)

Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки

Тема № 16. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность в физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Разработать подвижные игры в зависимости от тяжести и возраста.

Тема № 17. Цели, задачи и принципы комплексной реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья. Основные элементы физической реабилитации:

- активный образ жизни;

- организация посильной трудовой деятельности;

- организация досуга и отдыха;

- восстановление утраченных функций и навыков.

Задачи реабилитации:

- ускорение выздоровления;

- улучшение исходов травмы (болезни), профилактики осложнений;

- направленность всех реабилитационных мероприятий на сохранение жизни;

- предупреждение инвалидности или смягчение ее проявлений;

Принципы реабилитации:

1. Принцип комплектности (максимальное использование разных методов, традиционных, не традиционных, медицинских, психологических, педагогических.) комплексный характер реабилитационных мероприятий состоит в том, что в реабилитации людей с отклонениями в здоровье должны принимать не только медики, но и социологи, психологи, педагоги, представители органов социального обеспечения, профсоюз.

2. Принцип раннего начала проведения реабилитационных мероприятий.

3. Принцип этапности (оказание помощи длительно на различных этапах) острой -подострой – хронической.

4. Индивидуальность реабилитационных мероприятий (учитывающий особенности реабилитанта)

5. Непрерывность

6. Последовательность

7. Преемственность

8. Активное участие больного в реабилитационной программа – основа успешного выполнения индивидуальной программы реабилитации и достижения поставленной цели.

Классификация видов реабилитации. Классификационные признаки:

- в зависимости от охватываемых сфер жизнедеятельности (социально-трудовая; социально-бытовая; социально-культурная);

- в зависимости от степени восстановления (первоначальная; элементарная; полная);

- в зависимости от применяемых технологий (медицинская; техническая /инженерная; психологическая; педагогическая;)

Нетрадиционные оздоровительные технологии. Ушу, йога.

Тема № 18. Формирование доступной среды жизнедеятельности для инвалидов. Доступная среда жизнедеятельности для инвалидов – это среда, дооборудованная с учетом потребностей, возникающих в связи с инвалидностью, и позволяющая инвалидам вести независимый образ жизни.

Маломобильные группы это люди испытывающие затруднения при передвижении, получении услуги.

Планирование и реализация комплексов физических упражнений с учетом нозологии, возраста, степени тяжести и структуры дефекта, времени его возникновения.

Тема № 19. Деонтология и принципы медицинской этики общения с инвалидами. Этические нормы и правила поведения медицинского работника при его общении с больным. Высокая культура и опрятность, сердечность и заботливость, тактичность и внимательность, самообладание и бескорыстие, человечность – основные качества необходимые медработнику.

Социальная реабилитация средствами туризма. Виды туризма. Адаптивный туризм. Спортивно-оздоровительный туризм. Цели и задачи.

Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Оперативный и текущий. Понятие эффективности тренировочных занятий.

Тема № 20. Нормативно-правовые аспекты по вопросам адаптивной физической культуры и спорта и их классификация. Конституция РФ (ст. 72); Международные правовые акты Конвенция по правам инвалидов ООН, резолюция 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13.12.2006 г., статья 30 Конвенции по правам «участие инвалидов в культурной жизни, проведение досуга и отдыха, занятий спортом

Педагогический контроль. Содержание и виды педагогического контроля.

Тема № 21. Федеральные законы РФ. Указы Президента РФ. Постановления и распоряжения Правительства РФ. Приказы и другие нормативно-правовые документы федеральных органов исполнительной власти.

Тема № 22. Методические рекомендации и системы мер по развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. » Федеральные законы РФ №329-ФЗ от 2007 г полномочия субъектов РФ в области физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптационной физической культуры в РФ;

Указы Президента РФ ФЗ « О ратификации Конвенции о правах инвалидов» принятой Госдумой 25.04.2012, одобрено Советом Федерации 27.04.2012 г.; Психологическая подготовка спортсмена игровых видов спорта. Воспитание патриотизма, создание доброжелательного климата в команде и взаимовыручки.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины **«**Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья » /Е.А. Сергиевич – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2022.
2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденного приказом ректора от 28.08.2017 №37.
3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.
4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденного приказом ректора от 28.08.2017 №37.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная:**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 616 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html(дата>(дата обращения: 04.07.2019).

2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 164 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40847.html> (дата обращения: 04.07.2019).

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. —. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815](http://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815) (дата обращения: 04.07.2019).

4.Щуркова, Н. Е.Педагогика. Воспитательная деятельность педагога : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Щуркова. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 365 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-02268-1— Режим доступа:<https://www.biblio-online.ru/book/0682A4DE-ABA2-441C-A18E-F9EF2A37B2E7(дата>(дата обращения: 04.07.2019)

**Дополнительная:**

1.Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 c. — 978-5-9718-0714-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html> (дата обращения: 04.07.2019).

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293](http://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293). (дата обращения: 04.07.2019).

3. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Харченко Л.В., Синельникова Т.В., Турманидзе В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016.— 112 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html> (дата обращения: 04.07.2019).

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 103 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html(дата>(дата обращения: 04.07.2019).

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС IPRBooks. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru>
5. Ресурсы издательства Elsevier. Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>
6. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
7. Журналы Кембриджского университета. Режим доступа: <http://journals.cambridge.org>
8. Журналы Оксфордского университета. Режим доступа: <http://www.oxfordjoumals.org>
9. Словари и энциклопедии на Академике. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>
10. Сайт Библиотеки по естественным наукам Российской академии наук. Режим доступа: <http://www.benran.ru>
11. Сайт Госкомстата РФ. Режим доступа: <http://www.gks.ru>
12. Сайт Российской государственной библиотеки. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>
13. Базы данных по законодательству Российской Федерации. Режим доступа: <http://ru.spinform.ru>

Каждый обучающийся Омской гуманитарной академии в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электронной информационно-образовательной среде Академии. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и отвечает техническим требованиям организации как на территории организации, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает: доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах; фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы; проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для того чтобы успешно освоить дисциплину «**Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**» обучающиеся должны выполнить следующие методические указания.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для подготовки к практическим занятиям**:**

По учебному плану лекции по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» не предусмотрены. Обучающийся, тем не менее, обязан ознакомиться с некоторыми теоретическими положениями по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», например, специфика физической нагрузки при определенной нозологии и т.п. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для **самостоятельной работы:**

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студентов осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа студентов в аудиторное время может включать: − конспектирование (составление тезисов); − выполнение контрольных работ; − работу со справочной и методической литературой; − работу с нормативными правовыми актами; − выступления с докладами, сообщениями на конференциях; − участие в тестировании и др.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по учебной дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» может включать:

1. Занятия в специальных группах и реабилитационных центрах.

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуальных программ физического развития, комплексов физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья.

3. Самостоятельные индивидуальные занятия физическими упражнениями, в культивируемых спортивных секциях по адаптивным видам спорта и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках Академии

5. Участие в районных, городских и областных соревнованиях по адаптивным видам спорта.

Общими рекомендациями обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы является требование, по которому, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно необходимо учитывать состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветоваться с врачом и/или преподавателем.

Прежде, чем заняться самостоятельными видами занятий по адаптивным видам спорта необходимо подготовить спортивную форму: спортивную обувь и костюм.

При выполнении внеаудиторных самостоятельных занятий следует соблюдать правила:

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к переутомлению организма занимающегося и привести к временной не трудоспособности. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям занимающегося. Физические нагрузки и их сложность необходимо повышать постепенно, контролируя при этом реакцию организма на них (ЧСС, АД, Дыхание, Состояния НМА).

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, необходимо учитывать нозологию, а так же стремиться развития всех физических качеств. Это в дальнейшем может помочь достичь более высоких спортивных результатов.

3. Необходимо помнить, что результат занятий избранным видом спорта зависит не только от их регулярности, но направленности тренировочных занятий.

4. Для того чтобы сохранялась высокая активность и желание заниматься адаптивным видом спорта необходима смена места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий.

5. Во время занятий музыкальное сопровождение повышает эффективность физических упражнений, повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение сложности физических упражнений, постепенное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между физическими упражнениями с учетом тренированности и переносимости нагрузок. Полученную информацию, которую Вы получили во время практических занятий необходимо постоянно анализировать для дальнейшей коррекции учебно-тренировочного процесса избранным видом спорта. Так как наиболее трудные в физическом плане упражнения потребуют и большей продолжительности пауз отдыха между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия и переносимости нагрузок, при выполнении физических упражнений необходимо волнообразно повышать или понижать нагрузки в течении одного занятия, микро и мезоцикла. Во время выполнения физических упражнений не стремитесь сразу выполнить максимальную нагрузку.

7. Следует помнить, что все физические упражнения необходимо начинать с разминки, а по завершении занятий используйте заминку (для восстановления физического состояния до исходного уровня). Так же необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе избранным видом спорта восстанавливающие процедуры (массаж, термо, гидро и вибровоздействия).

8. Необходимо вести дневник. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, необходимо посоветоваться с преподавателем, тренером избранного вида спорта и врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения индивидуально разработанной программы физических упражнений адаптивного вида спорта будет наиболее высоким, при условии если вы будете комплексно использовать физические упражнения, средства восстановления работоспособности, соблюдать гигиенические условия, режим дня и рациональное питание.

Рекомендуемы комплексы физических упражнений при выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Формирование «мышечного корсета»

1. Упражнения для укрепления мышц спины;

2. Упражнения для мышц брюшного пресса;

3. Упражнение на укрепление межреберных и косых мышц;

Упражнения на гибкость и подвижность суставов

1. Выполнение физических упражнений с максимальной амплитудой;

2. Наклоны вперед, назад, в стороны;

3. Растяжки пассивные и активные;

4. Разнообразные шпагаты (продольные, поперечные)

Упражнения на координацию движений

7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с учетом нозологии.

Выполняя физические упражнения необходимо следить объективными методами оценки функционального состояния организма (частотой сердечных сокращений и ритмом дыхания) и субъективными сон, аппетит, желание тренироваться и др.

1. Необходимо индивидуализировать нагрузку согласно медицинским показаниям, строго соблюдать дозировку и постоянно осуществлять врачебно-педагогический контроль и самоконтроль за влиянием упражнений на организм.

2. Заниматься адаптивными видами спорта рекомендуемые врачом.

3. Особое внимание необходимо уделять дыхательным, релаксационным и корректирующим упражнениям.

В зависимости от диагноза заболевания, существуют различные показания и противопоказания к выполнению отдельных видов физических упражнений.

**Подготовка к промежуточной аттестации**:

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов, нормативов и требований к выполнению физических упражнений, определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;

- внимательно прочитать рекомендованную литературу;

- регулярно посещать практические занятия, вести дневник состояний при осуществлении самостоятельной работы, предоставить его преподавателю в период аттестации.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При проведении занятий лекционного типа активно используется компьютерная техника для демонстрации компьютерных презентаций с помощью программы Microsoft Power Point, видеоматериалов, слайдов.

На практических занятиях студенты представляют компьютерные презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Электронная информационно-образовательная среда Академии, работающая на платформе LMS Moodle, обеспечивает:

• доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем ( ЭБС IPRBooks, ЭБС Юрайт ) и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

• фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

• проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

• формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

• взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

• сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;

• обработка текстовой, графической и эмпирической информации;

• подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;

• самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

• использование электронной почты преподавателями и обучающимися для рассылки информации, переписки и обсуждения учебных вопросов.

• компьютерное тестирование;

• демонстрация мультимедийных материалов.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

• Microsoft Windows XP Professional SP3

• Microsoft Office Professional 2007 Russian

• Антивирус Касперского

• Cистема управления курсами LMS Moodle

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

• Справочная правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/edu/student/study/>

• Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: <http://edu.garant.ru/omga/>

• Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>

• Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>

• Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>

• Союз социальных педагогов и социальных работников [www.ssopir.ru](http://www.ssopir.ru)

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по образовательной программе по направлению подготовки **37.03.01 Психология** Академия располагает материально-технической базой, соответствующей противопожарным правилам и нормам, обеспечивающим проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Специальные помещения представляют собой спортивный зал и учебные аудитории для самостоятельной работы, аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, расположенных по адресам г. Омск, ул. 4 Челюскинцев, 2а, г. Омск, ул. 2 Производственная, д. 41/1

Для проведения групповых и индивидуальных консультаций: учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, материально-техническое оснащение которых составляют: столы компьютерные, стол преподавательский, стулья, учебно-наглядные пособия: наглядно-дидактические материалы, доска, компьютер (8 шт.), Линко V8.2, Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Линко V8.2, 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, NetBeans , RunaWFE, Moodle, BigBlueButton, PSPP, GIMP, Inkscape, Scribus, Audacity, Avidemux, Deductor Academic, VirtualBox, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru

Для самостоятельной работы: аудитории для самостоятельной работы, материально-техническое оснащение которых составляют: столы, специализированные стулья, столы компьютерные, компьютеры, стенды информационные, комплект наглядных материалов для стендов. Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, NetBeans , RunaWFE, Moodle, BigBlueButton, GIMP, Inkscape, Scribus, Audacity, Avidemux, Deductor Academic, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Интернет шлюз Traffic Inspector, Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ».

Спортивный зал 360 м2 , расположенный в учебном корпусе Академии по адресу г. Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а; две раздевалки: мужская (24м2) и женская (17,4 м2); шкафчик для хранения одежды 18Х2, в раздевалках имеются душевые (по 5,3 м2 каждая) и туалетные комнаты (в мужской раздевалке 2,2 м2, в женской – 2,6 м2). В раздевалках расположены индивидуальные шкафчики в количестве 36, по 18 в каждой раздевалке. Спортивный инвентарь для проведения занятий: мячи волейбольные – 5 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; Мячи баскетбольные – 5 шт.; Щиты баскетбольные с кольцом стационарные 2 шт.; Мяч футбольный – 1 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 2 шт.; Мячи для настольного тенниса 1 уп.; шведская стенка – 6 шт.; вспомогательное оборудование для подтягивания – 6 шт.; маты гимнастические – 4 шт.; коврики гимнастические – 10 шт.; обруч гимнастический – 4 шт.; канат гимнастический – 1 шт.; Сетка бадминтонная 2 шт.

Ракетки бадминтонные 7 шт.; Воланы бадминтонные 3 шт.; насос для накачивания мячей – 1 шт; скакалки гимнастические – 5 шт.; мецинбол – 2 шт.; резиновый эспандер. – 1 шт. Стол (1 шт.), стул (2 шт.), Скамейки 6 шт. Тележка для мячей 1 шт.Ворота футбольные 2 шт.Силовые тренажеры в парке 5 шт.;