

АННОТАЦИЯ
Рабочей программы учебной дисциплины
«Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
средствами гимнастики»

по направлению подготовки 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

по профилю подготовки Физическая реабилитация

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель данного курса дать студентам необходимый объем теоретических знаний об основных нарушениях опорно-двигательного аппарата и их причинами, познакомить с основными практическими навыками профилактики данных видов нарушений. Задачи курса: познакомить студентов с основными нарушениями опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие; изучить основные направления профилактики и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики» относится к вариативной части дисциплина по выбору.

Для освоения данной дисциплины студенты используют знания и умения, полученные по ранее изученным дисциплинам: «анатомия человека», «физиология человека», «теория и организация адаптивной физической культуры», «гимнастика».

3. Содержание дисциплины

- Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей, страдающих церебральным параличом.
- Коррекционно-педагогическая работа при ДЦП.
- Организация и содержание урока по физической культуре детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- Работа с семьей ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
- Методики лечебной гимнастики при различных видах нарушения осанки на занятиях.
- Профилактика нарушения осанки.
- Профилактика нарушений плоскостопия и свода стопы.
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка

- Формирование навыка правильной осанки
 - Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета
 - Растяжение и развитие подвижности позвоночника
 - Упражнения в равновесии
 - Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства”
 - Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени
 - Комплексы упражнений в различных и.п.
 - Комплексы упражнений в движении
 - Упражнения с применением предметов
 - Самомассаж биологически активных точек
 - Упражнения в расслаблении
 - Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата
- содержание программы

4. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов: 24 часа аудиторных занятий (6 часов лекции, 18 часов практические занятия), 80 часов – самостоятельная работа.

5. Образовательные технологии

Для освоения данной дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики» предусматривается традиционная технология обучения и контроля: лекции, самостоятельная проработка лекционного материала, учебников, учебных пособий, написание фрагментов конспекта урока, учебная практика в проведении фрагментов урока и урока в целом, подготовка к текущим и рубежным контролям.

6. Контроль успеваемости

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой в 5 семестре.