



**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Кафедра физической культуры

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

**Элективная дисциплина по физической культуре: Адаптивная физическая культура
по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», форма обучения очная**

Трудоемкость в часах/ЗЕ	110 часов
Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.
Место дисциплины в учебном плане	Адаптивная физическая культура» относится к комплексному модулю ЭД Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту учебного плана.
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Анатомия, биология, нормальная физиология.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Психология здоровья, спортивная психология.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК-7 ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7
Изучаемые темы	Раздел 1. Общая физическая подготовка Развитие общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития мышц спины. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Развитие общей выносливости. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве. Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму. Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий. Элементы настольного тенниса. Обучение технике держания ракетки. Обучение технике приёма через сетку. Обучение технике подачи через сетку.

	<p>Обучение технике подачи и приёма через сетку. Обучение технике держания и ловли баскетбольного мяча, передвижение с мячом. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой. Обучение технике броска одной рукой с места. Обучение технике броска одной рукой в движении. Обучение технике броска двумя руками с места. Обучение технике броска двумя руками в движении. Обучение технике выполнения штрафных бросков. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс упражнений с обручем. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Обучение методики составления комплексов общеразвивающих упражнений. Итоговым занятием раздела являются занятие по развитию общей выносливости и сдача контрольных нормативов.</p>
<p>Виды учебной работ</p>	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем <i>Аудиторная (виды):</i> - лекции - практические занятия - интерактивные занятия <i>Внеаудиторная (виды):</i> - дополнительные занятия (отработки, консультации) Самостоятельная работа - устная - письменная - практическая</p>
<p>Форма промежуточного контроля</p>	<p>зачёт</p>

