

АО «Академия гражданской авиации»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

К. Жакупов

09 2022г.



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Адаптивная физическая культура»

Алматы - 2022

Учебная программа курса «Адаптивная физическая культура»
обсуждена и получила положительное заключение на заседании кафедры «
Общеобразовательные дисциплины» 10.09.2022г. протокол № 2.

Разработчики:

- Сейдилдаева А.К., заведующий кафедрой Общеобразовательных дисциплин
- Мельниченко А.Н., сениор-лектор кафедры Общеобразовательных дисциплин
- Баешов Б., студент группы МХ-20-1

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Описание курса

Введение

Адаптивная физическая культура (АФК) это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека за счет обеспечения оптимального режима функционирования. Конкретно для людей пожилого возраста цель АФК – способствовать продлению активного периода их жизни, сознательного отношения к использованию физических упражнений, предусматривает активное участие в регулировании своего общего режима, режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы.

Цели и задачи

Цель программы:

- улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, удовлетворение потребности в двигательной активности, формирование мотивации к регулярной физической активности.

Задачи:

-вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди лиц пожилого возраста;
-удовлетворение потребности в двигательной активности, формировании мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Форма и режим занятий:

Общее количество часов в год-36 ч.

Количество часов и занятий в неделю-2ч.

Периодичность занятий – один раз в неделю.

Форма занятий: групповая по 10-12 человек. Группы формируются по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний, с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. В подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные упражнения с элементами разработки суставов и элементами растяжки. Занятия по АФК включают занятия по аэробике, пилатесу, стретчингу, элементами ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов	Краткое содержание разделов	Объем часов
1	2	3	4
1	Теоретическая часть		
1	<p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Факторы и компоненты влияющие на ЗОЖ.</p> <p>Современные системы оздоровительной физической культуры (стретчинг, пилатес, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, ЛФК)</p>	<p>Теоретические основы занятий по адаптивной физкультуре. Техника безопасности на занятиях.</p>	4
2	Общефизическая подготовка		
1	Гимнастические упражнения	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	4
2	Упражнения для мышц туловища и шеи	Различные повороты, наклоны, вытягивания, выпады. вперед, вниз, в стороны, прогнувшись с активным использованием рук при выполнении упражнений.	4
3	Упражнения для мышц ног и таза	Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины, полуприседы.	4
4	Упражнения для развития силы	Отжимания, упражнения с отягощениями (гантели)	4
5	Упражнения для развития гибкости	Гимнастические упражнения без предметов, с предметами, в различных исходных положениях, с	4

		гимнастическими снарядами и без.	
6	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, дыхательные гимнастики из лечебной физкультуры.	4
7	Корректирующие упражнения	Упражнения направленные на укрепление мышц спины, коррекцию осанки, сидя, стоя, соприкосновение о спинку стула, у шведской стенки.	4
8	Упражнения на развитие координации	« Прогулка по прямой» руки в стороны движение прямо, стойка на одной ноге с опорой о спинку стула. Прыжки ноги вместе ноги врозь.и т.д.	4
Всего			36




3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Лечебная физическая культура» В.А.Елифанов, 2012г.
2. «Искусство движения» М. Фельденкрайз, 2017г.
3. «Смешанные тренировки-фитнес, йога, пилатес» Х.Вандербург, 2018г.
4. «Оздоровительная тренировка по системе Изотон» Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов, 2001г.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале. Используются гимнастические снаряды и спортивный инвентарь.

Разработчики


_____ подпись, дата

_____ подпись, дата

_____ подпись, дата

Заведующий кафедрой «ООД»

 А. Сейдилдаева

Директор ДАР

 А.Шанляков