**Аннотация**

**к рабочей программе адаптационной дисциплины:**

**«Адаптивная физическая культура и мобильность»**

**адаптированной образовательной программы профессионального обучения** **по рабочим профессиям**

Программа дисциплины: «Адаптивная физическая культура и мобильность» является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения - профессиональной подготовки по профессии рабочего и направлена на коррекцию двигательных нарушений у инвалидов по зрению, приобретающих профессию рабочего.

Цель программы – восстановление и совершенствование функциональных возможностей организма с помощью средств адаптивной физической культуры, коррекция двигательных нарушений, осанки у инвалидов по зрению.

Задачи программы:

• укрепление здоровья обучающихся инвалидов по зрению, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;

• совершенствование основных двигательных навыков и умений, развитие физических качеств и способностей;

• активизация функций сердечно – сосудистой и дыхательной систем;

•коррекция и закрепление правильной осанки;

• укрепление мышечного корсета и суставно-связочного аппарата;

• улучшение кровоснабжение тканей глаза;

•овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

На уроках физической культуры преподаватель осуществляет индивидуальный и дифференцированный подход с учётом медицинского заключения о физической нагрузке и возможностях каждого слушателя. Продолжительность обучения от 2,5 до 5 месяцев (40-80 часов) в зависимости от программы профессионального обучения по профессии рабочего.

Программа состоит из тем:

1.Введение. Антропометрические измерения вновь прибывших слушателей Беседа о гигиене здорового образа жизни.

2.Ориентировка в зале и тренажерной. Свободная ориентировка в малом пространстве. Упражнения, формирующие основные движения.

3.Изучение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.

4.Упражнение для совершенствования зрительных функций при заболеваниях зрительного анализатора.

5.Изучение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов.

6.Изучение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами.

7.Изучение комплекса упражнений на координацию движений и тренировку вестибулярного аппарата.

8.Изучение упражнений на коррекцию и формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета и мышц стопы (при заболевании опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, сколиоз, кифоз, плоскостопие).

9.Изучение упражнений для укрепления брюшного пресса.

10.Изучение упражнений при распространенном остеохондрозе (шейный, грудной, пояснично-крестцовый).

11.Изучение комплексов упражнений при заболевании сердечно - сосудистой системы и дыхательной системы.

12.Изучение комплексов упражнений при заболевании обмена веществ и центральной нервной системы.

13.Составление и подбор индивидуальных комплексов упражнений.

14.Итоговое занятие. Антропометрические измерения. Рекомендации слушателям.

По окончанию обучения **слушатели должны знать и уметь:**

- правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры и мобильности (АДФК);

- общие основы АДФК, характеристику физических упражнений;

- формы применения АДФК, дозирование физических упражнений;

- показатели нормы артериального давления и пульса;

- комплексы и общеразвивающие упражнения утренней гимнастики;

- различные типы дыхания (смешанное, грудное, диафрагмальное);

- индивидуальный комплекс профилактики заболевания;

- возникающие в повседневной жизни опасные ситуации для здоровья;

- основные гигиенические правила;

- способы улучшения состояния здоровья;

- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;

- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия и тренировку координации движения;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.

**Кадровое обеспечение образовательного процесса:**

К ведению занятий по адаптивной физической культуры привлекаются преподаватели, имеющие высшее медицинское или тифлопедагогическое образование, практический опыт работы с инвалидами по зрению.

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса**

Материально- техническое обеспечение включает наличие спортивного зала для занятий, оборудованного спортивными снарядами, тренажёрами для инвалидов, бассейном с необходимым спортивным инвентарём. Занятия проводятся в спортивном и тренажерном зале, на спортплощадке, в плавательном бассейне Центра. Материально- техническая база соответствует действующим санитарно- техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов учебных занятий.