

**Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Московская академия профессиональных компетенций»**

**Рабочая программа учебной дисциплины  
«Адаптация к физическим нагрузкам»**

Дополнительная профессиональная программа  
(профессиональная переподготовка)  
«Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: Теория и методика  
организации учебно-тренировочного процесса для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья»

Форма обучения

Заочная

(с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий)

Москва 2021

## **1. Цель освоения учебной дисциплины**

Цель освоения дисциплины - формирование новых компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретения новой квалификации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- сущность, содержание и структуру образовательного процесса и деятельности;
- морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;
- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;
- физиологическую характеристику функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **уметь:**

- самостоятельно анализировать социально-политическую, философскую и научную литературу
- формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;
- проводить контроль за состоянием здоровья и адекватностью нагрузки функциональным возможностям инвалида во время занятия адаптивной физической культурой;
- оценивать эффективность восстановительных процессов после физических нагрузок по динамике физиологических реакций.

### **владеть:**

- современными образовательными, воспитательными и развивающими технологиями, способами применения психологической и педагогической теорий в различных сферах жизни.
- методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания;
- средствами, методами, приемами для осуществления когнитивного и моторного обучения, воспитания и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## **2. Трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

- для трудоемкости 680 ак.ч. ДПП - 26 ак.ч.;
- для трудоемкости 860 ак.ч. ДПП - 34 ак.ч.;
- для трудоемкости 910 ак.ч. ДПП - 34 ак.ч.;

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине предусмотрена в следующей форме: зачет (с помощью тестирования).

## **3. Язык образования (язык обучения)**

Язык образования (язык обучения): русский язык.

## **4. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины**

а) основная литература:

Адаптация к физическим нагрузкам: курс лекций / коллектив авторов. - Москва : Изд. центр АНО ДПО «Московская академия профессиональных компетенций», 2021. - (2021). - Текст : электронный

б) дополнительная литература:

в качестве дополнительной литературы рекомендуется использовать литературу, перечень которой содержится в настоящей ОП ДПП в списке дополнительной литературы (при наличии).