**Аннотация рабочей программы по предмету: «Адаптивная физическая культура»**

Занятия физической культурой – это, прежде всего, процесс, при котором в результате многократной, постоянно повышающейся физической нагрузки в организме человека наступают положительные функциональные и структурные изменения, что приводит к повышению его адаптационных возможностей, особенно важных для лиц с ограниченными возможностями здоровья – инвалидов по зрению.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» является частью курса «Социальная реабилитация инвалидов по зрению». Программа составлена на основе обобщения положительного опыта и многолетней работы преподавателей физической культуры Центра реабилитации слепых.

Контингент обучающихся – это слепые и слабовидящие люди с различной степенью и патологией зрения, имеющие различные нарушения осанки, плоскостопие, недоразвитие мышечного корсета, заболевание сердечно-сосудистой и дыхательной систем и другие соматические заболевания.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача.

Практический материал представлен широким кругом средств, расширяющих двигательный запас занимающихся.

Наибольший акцент делается на основную гимнастику. Наряду с гимнастикой включены такие виды, как легкая атлетика, подвижные, спортивные игры, занятия в бассейне.

Главная цель обучения – восстановление и совершенствование с помощью средств физической культуры физических и психофизических способностей слушателей.

Основные задачи учебного курса:

1. Формирование представления о пользе занятий физической культурой, о значении физических упражнений в укреплении здоровья, физической подготовленности в жизни человека.

2. Овладение основными жизненно важными двигательными навыками и умениями, подготовка к трудовой деятельности.

3. Привитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, формам активного отдыха и досуга.

4. Обучения простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

5. Гармоническое развитие различных сторон двигательной функции, силы, выносливости, гибкости, равновесия, координационных способностей.

6. Коррекция правильной осанки, скованности, ограниченности и недостаточности движений.

Программа рассчитана на 50 часов, 5 часов в неделю.

**Планируемые результаты обучения**.

В результате обучения слушатели должны уметь:

* Владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Уметь планировать оптимальные сочетания нагрузки и отдыха при выполнении двигательных действиях и физических упражнениях. Использовать навыки самоконтроля;
* Составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовленности. Уметь отбирать физические упражнения для развития физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость, равновесие, координация и др.) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Должны знать:

* Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;
* Меры предупреждения травматизма при занятиях на тренажёрах;
* Правила подбора физических упражнений, соответствующих возрасту и развитию;
* Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, на центральную нервную систему, на опорно-двигательный аппарат.