**«Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» 520 ак.ч.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модулей | Всего часов | Лекции | Самостоятельная работа\практические семинары | Форма контроля |
| **1** | **Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта** | **15** | **10** | **5** | **зачет** |
| **2** | **Приоритетные направления развития образовательной системы, физической культуры и спорта** | **20** | **13** | **7** | **зачет** |
| **3** | **Основы спортивной медицины и спортивной гигиены** | **25** | **20** | **5** | **зачет** |
| **4** | **Организационные вопросы адаптивной физической культуры** | **35** | **30** | **5** | **зачет** |
| **5** | **Теоретические и методические основы адаптивной физической культуры** | **50** |  |  | **зачет** |
| 5.1. | Развитие адаптивной физической культуры в России и за рубежом. Адаптивная физическая культура в спектре других дисциплин. |  | 12 | 3 |  |
| 5.2. | Понятие о здоровье человека. Представления о здоровье и адаптивная физическая культура |  | 13 | 2 |  |
| 5.3. | Культуральные различия, важные для специалистов. Физическая активность современного человека |  | 15 | 5 |  |
| **6.** | **Виды адаптивной физической культуры и их краткая характеристика** | **30** | **26** | **4** |  |
| **7.** | **Классификация методик адаптивной физической культуры** | **25** | **21** | **4** |  |
| **8.** | **Возрастные аспекты адаптивной физической культуры** | **140** |  |  |  |
| 8.1. | Адаптивная физическая культура у взрослых |  | 25 | 5 |  |
| 8.2. | Адаптивная физическая культура и фитнес лиц пожилого возраста |  | 23 | 7 |  |
| 8.3. | Физическая активность и фитнес для детей и подростков с инвалидностью |  | 30 | 10 |  |
| 8.4. | Психологические аспекты продвижения идей здорового образа жизни на примере организации занятий для взрослых с метаболическим синдромом (ожирением) |  | 31 | 9 |  |
| **9.** | **Правила проведения тренировок** | **50** | **39** | **11** |  |
| **10.** | **Понятие о первичной, вторичной и третичной профилактике** | **40** | **34** | **6** |  |
| **11.** | **Основы безопасности при проведении занятий адаптивной физической культурой** | **55** | **50** | **5** |  |
| **12.** | **Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры** | **30** | **32** | **8** |  |
|  | **Итоговая аттестация - тестирование** | **5** |  |  | **в соответствии с положением об итоговой аттестации** |
| **Итого:** | **520** | **419** | **101** |  |