

**Аннотация рабочей программы
по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»**

Наименование дисциплины	Адаптивная физическая культура. Здоровый образ жизни и здоровосбережение
Место дисциплины в ООП, индекс дисциплины	Вариативная часть Б1.В.ДВ.08.04
Общая трудоемкость	328 часов
Семестр изучения	2, 3, 4, 5, 6.
Форма итогового контроля знаний	Зачет
Цель и задачи изучения дисциплины	<p>Цель освоения дисциплины: является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.</p> <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адаптация человека с ограниченными способностями в социуме, профессиональной деятельности; - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание.
Содержание дисциплины	<p>Тема 1 Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений</p> <p>Тема 2 Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Тема 3. Основы массажа и самомассажа</p> <p>Тема 4. Оказание первой медицинской помощи</p> <p>Тема 5. Основные методы исследования функционального состояния студентов</p> <p>Тема 6. Хронометрирование занятий по физической культуре</p> <p>Тема 7. Функциональные пробы</p>
Используемые инструментальные и программные средства	Учебная основная и дополнительная литература, электронные ресурсы, Интернет - источники
Формы промежуточного контроля знаний	Реферат, тестовые задания, практические упражнения.