

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.05.02 Адаптивная физическая культура**

**Цели и задачи дисциплины:**

Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли адаптивной физической культуры и здорового образа жизни в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в адаптивной физической культуре;
- формирование мотивационно-целостного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:**

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений дисциплины по выбору. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Задача профессиональной деятельности	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегаю-	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление, сохранение здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>– способы контроля и оценки функционального состояния организма, физического развития и физической подготовленности;</li><li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности с учетом ограничения жиз-</li></ul>

		<p>щих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>недеятельности.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры с учетом ограничения жизнедеятельности;</li> <li>– дозировать физическую нагрузку во время регулярных занятий физическими упражнениями с учетом соматотипа и индивидуальных особенностей физического развития занимающихся;</li> <li>– самостоятельно применять средства физической культуры с общей развивающей и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательными навыками, направленными на восстановление, сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>– навыками предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений.</li> </ul>
--	--	---	---

**Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 328 часов.

**Структура дисциплины:** Тема 1 Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений. Тема 2 Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Тема 3. Основы массажа и самомассажа. Тема 4. Оказание первой медицинской помощи. Тема 5. Основные методы исследования функционального состояния студентов. Тема 6. Хронометрирование занятий по физической культуре. Тема 7. Функциональные пробы.

**Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации:**

Код контролируемого индикатора освоения компетенции	Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации	Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации
УК-7.1, УК-7.2.	Реферат, тестовые задания, практические упражнения.	Зачет