

Аннотация
рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.05.04 Адаптивная физическая культура. Здоровый образ жизни
и здоровьесбережение

Цели и задачи дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» 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. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» 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	Знает: <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление, сохранение здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки функционального состояния организма, физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной це-

		<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>левой направленности с учетом ограничения жизнедеятельности.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры с учетом ограничения жизнедеятельности; – дозировать физическую нагрузку во время регулярных занятий физическими упражнениями с учетом соматотипа и индивидуальных особенностей физического развития занимающихся; – самостоятельно применять средства физической культуры с общей развивающей и оздоровительно-корректирующей направленностью; – составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – двигательными навыками, направленными на восстановление, сохранение и укрепление здоровья; – навыками предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений.
--	--	---	--

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