

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Б1.В.ДВ.04.02 «Адаптивная физическая культура»**

**Цели и задачи дисциплины:**

Цель освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура»: 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.

**Задачи дисциплины:**

- 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 потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:**

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части дисциплин по выбору Блока 1. 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 т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление, сохранение здоровья, профилактику профессиональных заболе-

	<p>тельности</p>		<p>ваний и вредных привычек;  - способы контроля и оценки функционального состояния организма, физического развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности с учетом ограничения жизнедеятельности.</p>
		<p>УК-7.2 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Умеет:  – 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 противопока-</p>

			заний при различных заболеваниях.
		УК-7.3 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной..	Владеет: – 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, УК-7.3	Реферат, тестовые задания, практические упражнения	зачет