

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом:

«Адаптивная физическая культура»

2. Цель и задачи дисциплины:

Адаптивное физическое воспитание – новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие

компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Курс «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части ООП, изучается на 1–3 курсах (1–5 семестры).

В рамках данной дисциплины студенты актуализируют знания, умения и навыки, приобретённые при освоении курсов:

- «Русский язык и культура речи» (1 курс, 1 семестр),
- «Физическая культура и спорт» (1 курс; 1 и 3 семестры).

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся должны:

- **знать (понимать):**
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- **уметь:**
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- грамотно строить устную и письменную речь на русском языке;
 - владеть навыками использования приобретённых знаний и умений:
- в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Содержательно дисциплина закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (1 курс, 2 семестр).

В результате освоения дисциплины студенты должны:

- **знать:**
 - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни,
 - организационно-правовые основы физической культуры и спорта,
 - средства профилактики утомления,
 - составляющие здорового образа жизни,
 - коррекционные возможности физических нагрузок;
- **уметь:**
 - использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,
 - использовать средства профилактики утомления,

- выполнять комплекс физических упражнений восстановления работоспособности,
- планировать и организовывать активный отдых,
- определять уровень энергозатрат при физических нагрузках;
- владеть:
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,
- ценностями физической культуры личности.

4. Объём дисциплины:

0 зачётных единиц, 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 328 часов.

При этом семестры 1–2 приходится 0 зачётных единиц, 148 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 148 часов.

При этом на семестры 3–5 приходится 0 зачётных единиц, 180 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 180 часов.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

<p style="text-align: center;">Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p style="text-align: center;">Планируемые результаты обучения по дисциплине</p>
---	---

<p>ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Семестры 1-2 – этап формирования компетенции начальный</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Знать: основные средства и методы физического воспитания.</p>
	<p>Семестры 3-5 – этап формирования компетенции: заключительный</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: самостоятельно и правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>Знать: основные положения, методы, ключевые понятия и термины физической культуры.</p>

6. Форма промежуточной аттестации: зачёт (2 семестр); зачёт (4 семестр); зачёт (5 семестр).

7. Язык преподавания: русский.