

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Адаптивная физическая культура»: формирование у студентов физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного отношения к своим физическим возможностям, потребности к их поддержанию и развитию;
- содействие общему улучшению самочувствия студентов с отклонениями в состоянии здоровья, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета;
- формирование знаний, необходимых для грамотного использования средств и методов физической культуры для физического саморазвития, профилактики заболеваний, двигательной реабилитации, повышения работоспособности, подготовки к профессиональной деятельности;
- развитие способности к выполнению необходимых и доступных физических нагрузок;
- формирование способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности;
- развитие потребности быть здоровым, насколько это возможно, вести здоровый образ жизни;
- формирование стремления к повышению умственной и физической работоспособности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2.1. Дисциплина Б1.О.ДВ.01.03 «Адаптивная физическая культура» относится к элективным курсам по физической культуре и спорту обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

«Физическая культура» (школьный курс)

«Физическая культура и спорт»

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

«Безопасность жизнедеятельности»

государственная итоговая аттестация

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций: УК-7.

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Наименование индикатора формирования компетенции
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного

		выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
--	--	---

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТ ДОЛЖЕН

Знать: сущность понятий «адаптивная физическая культура», «адаптивный спорт», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество, способность реализации своих социальных и профессиональных компетенций; методику самостоятельного использования средств адаптивной физической культуры для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности; методику самостоятельной оценки своего уровня физического развития и функционального состояния.

Уметь: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы адаптивной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; в соответствии с медицинскими рекомендациями использовать систематические занятия адаптивными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.

Владеть: навыками выполнения физических упражнений отдельных видов адаптивного спорта в соответствии с нозологической группой, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

4. Структура дисциплины

Краткое содержание дисциплины: Адаптивная физическая культура. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Настольный теннис. Фитнес. Силовые виды спорта. Спринтерский бег. Лыжная подготовка. Стрельба из пневматической винтовки. Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Методы мышечной релаксации.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. **Форма промежуточной аттестации зачет.**