

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Липецкий государственный педагогический университет»**

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.05. Педагогическое образование

Профиль: Дошкольное образование и музыка

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки 2013 г.

Год утверждения: 2016 г.

Аннотация рабочей программы курса по выбору

Адаптивная физическая культура

1. Цель курса по выбору:

Формирование у студентов знаний об особенностях и содержании процесса физической культуры и приобретение практических умений по организации процесса адаптивного физического воспитания лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2. Место курса по выбору в структуре ООП:

– адаптивная физическая культура относится к курсам по выбору.

3. Требования к результатам освоения курса по выбору:

Процесс изучения курса по выбору направлен на формирование и развитие компетенций:

Коды	Содержание компетенций
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

В результате изучения курса студент должен:

Знать:

- основы знаний здорового образа жизни и его основные компоненты;
- основные приемы и методы оценки и коррекции состояния здоровья;
- наиболее значимые технологии здоровьесберегающей деятельности;
- содержание и формы занятий по адаптивной физической культуре;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;
- показания и противопоказания к проведению занятий по физической культуре;
- технику безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений с лечебной направленностью;
- осуществлять простейшие способы контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях адаптивной физической культурой;
- оценивать эффективность используемых средств и методов на занятиях.

4. Общая трудоемкость курса по выбору составляет 328 часов. В том числе контактная работа 328 часов; контроль - зачет.

5. Семестры:

Семестр	ЗЕТ	Часов всего	Контактная работа					Самостоятельная работа	Контроль		
			Аудиторная работа	Лекции	Практические (большие группы)	Практические (малые группы)	Индивидуальные занятия		Контрольные работы	Зачеты, экзамены	Курсовые работы
1		36	36	4	32						
2		36	36	4	32				3		
3		72	72	8	64						
4		72	72	8	64						
5		72	72	4	68						
6		40	40	4	36				3		

* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы курса по выбору:

Основы здорового образа жизни

Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе

Двигательная активность и резервные возможности организма человека

Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений

Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными.

7. Авторы (ФИО, ученая степень, должность):

к.б.н., доцент кафедры АФК, физиологии и МБД Мищенко Ирина Александровна

к.п.н., доцент кафедры АФК, физиологии и МБД, Волынская Елена Владимировна