

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

Образовательная программа

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Цель дисциплины:

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 дисциплины в структуре ООП:

– Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части программы, блоку Б1. В.ДВ.1.2;

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин:

– модули, которые предшествуют освоению изучаемой дисциплины и осваиваются параллельно – возрастная анатомия, физиология и гигиена;

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

Коды компетенций	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знать: методы и средства физической культуры, способствующие физическому развитию и здоровой жизнедеятельности. Уметь: применять средства физической культуры для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности. Владеть: средствами и методами физической культуры, повышающие уровень физической активности и полноценную деятельность.

4. Объём дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет __ зачетные единицы (328 часа).

В том числе контактная работа 328 час.. Из них:

– аудиторная: 328 ч.; самостоятельная работа: __ ч. КСР: __ ч.

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивиду. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
1		36		4				32							
2		36		4				32						З	
3		72		8				64							
4		72		8				64						З	
5		72		4				68							
6		40		4				36						З	

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

6. Основные разделы дисциплины

Основы здорового образа жизни
Основы адаптивной физической культуры
Самостоятельные занятия оздоровительными физическими упражнениями
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
Особенности и содержание занятий по лечебной физической культуре при различных заболеваниях
Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов
Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений
Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
Определение объема двигательной активности и ее оценка
Оценка физического развития
Оценка функционального состояния студента
Оценка физической подготовленности студента
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе.
Валеологические основы жизни человека
Научная разработка психосоматической проблемы

Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
Двигательная активность и резервные возможности организма человека
Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности.
Влияние соматической болезни на психику.
Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .
Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.

7. Автор (ФИО, должность, ученое звание):

Мищенко Ирина Александровна, доцент, к.б.н

Волынская Елена Владимировна, доцент, к.п.н.