

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

Образовательная программа

Направление: 05.03.06 Экология и природопользование

Профиль: Экология

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Адаптивная физическая культура**

1. Цель освоения 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 ОП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части ОП.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

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

В результате изучения дисциплины 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.

Владеть: системой теоретико-практических и инструктивных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

4. Общая трудоемкость дисциплины

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

В том числе контактная работа 328 час.. Из них: – аудиторная: 328 ч.;

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
1		70		2				68							
2		78		2				76					3		
3		66		2				64							
4		78		2				76					3		
5		36		2				34					3		

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

6. Основные разделы дисциплины:

2. Основы здорового образа жизни
3. Основы адаптивной физической культуры
4. Самостоятельные занятия оздоровительными физическими упражнениями
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
6. Особенности и содержание занятий по лечебной физической культуре при различных заболеваниях
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов
8. Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений
9. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
10. Определение объема двигательной активности и ее оценка
11. Оценка физического развития
12. Оценка функционального состояния студента
13. Оценка физической подготовленности студента
14. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
15. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
16. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
17. - игры (спортивные, подвижные).
18. Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе
19. Валеологические основы жизни человека
20. Научная разработка психосоматической проблемы
21. Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
22. Этиология и классификация психосоматических расстройств.
23. Психосоматический симптом
24. Определение физической работоспособности студента
25. Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ
27. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
28. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);

29. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
30. - игры (спортивные, подвижные).
31. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
32. - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
33. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
34. - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
35. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
36. - тропа «здоровья», терренкур

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

Вишняков Алексей Викторович