

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

Основная образовательная программа

Направление: 09.03.02 – Информационные системы и технологии

Профиль: -

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

**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 ОП:

- 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:

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Результаты освоения ООП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Знает: теоретические основы спортивной подготовки. Умеет: использовать средства отдельных видов спорта для поддержания своего уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную профессиональную деятельность. Владеет: двигательной подготовленностью, позволяющей выполнить контрольные тесты.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетные единицы (часа).

Общая трудоемкость дисциплины - 0 зачетные единицы (328 академических часов), В том числе контактная работа - 328 часов, Из них:

Аудиторная - 10 часов; самостоятельная работа - 0 часов, практические - 318 часов.

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				
2	2	72		4								70			
3	2	72		8								72			
4	2	72		8				2				70			
5	2	72		4								72			
6	1	40		4				2				38		3	

* 3 – зачет, 0 – зачет с оценкой, Э – экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
•	Основы адаптивной физической культуры	Общие основы АФК. Понятие об АФК и ЛФК. Особенности метода. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Средства, формы, содержание метода ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности

	<ul style="list-style-type: none"> Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов 	<p>Двигательная активность в жизни человека. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общее представление о двигательной активности. «Гипокинезия, гиподинамия» и здоровье. «Потребность в двигательной активности». «Оптимальная двигательная активность». Главные составляющие здорового образа жизни студента: режим труда и отдыха, профилактика вредных привычек, двигательная активность (физические упражнения на</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических 	<p>Происхождение термина «психосоматика». Психосоматика как область междисциплинарных исследований психосоматической проблемы. Современные представления о предмете психологического изучения в психосоматике. Объект психосоматического исследования. Общие задачи психосоматики. Частные задачи психосоматики. Методы психосоматического исследования.</p>
1.	<p>Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе.</p>	<p>Классификация психоактивных веществ. Источники психоактивных средств. Индивидуальное отношение к наркотикам. Молодежь и наркотики, наркотики и общество. Толерантность и физическая зависимость. Злоупотребление психоактивными средствами во время беременности.</p>
2	<p>Валеологические основы жизни человека</p>	<p>Мотивация на здоровье и обучение здоровой жизнедеятельности. Образ жизни, качество жизни, сила жизни. Формирование общей культуры как неотъемлемой части культуры здоровья</p>
3	<p>Научная разработка психосоматической проблемы</p>	<p>Неспецифический подход в психосоматике, экспериментальные данные, анализ клинических фактов в его рамках. Концепция стресса Селье, ее роль в понимании возникновения психосоматических заболеваний.</p>
4	<p>Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке</p>	<p>Интерпретация психосоматических расстройств как «конверсии на орган», понятие «язык тела». Гипотеза психосоматической специфичности. Концепция психодинамического конфликта (Александр и др.). Концепции профилей личности (Данбар) и типов поведения (Розерман и др.).</p>
1.	<p>Двигательная активность и резервные возможности организма человека</p>	<p>Понятие и содержание здоровья, его составляющие и основные критерии оценки уровня, взаимосвязь с физической активностью человека. Механизмы и особенности влияния двигательной активности на организм. Основы и эффективность оздоровительной тренировки</p>

2.	Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности	История использования физических упражнений в оздоровительных целях. Общая характеристика системы Физических упражнений ушу. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.
1.	Влияние соматической болезни на психику.	Изменение познавательной деятельности под действием хронического соматического заболевания. Астения. Типы астенических состояний: гиперстения, синдром раздражительной слабости, гипостенический синдром..
2.	Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .	Понятие психологической защиты. Функциональное назначение психологической защиты. Типология механизмов защиты. Механизмы психологической защиты как регуляторы эмоций.
1.	Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений	Состав пищи и характеристика питательных веществ. Понятие о нормах питательных веществ для людей разного возраста и степени физической нагрузки. Таблица калорийности продуктов питания и расхода энергии при выполнении двигательной деятельности.
2.	Психосоматические аспекты заболеваний опорнодвигательного аппарата и заболеваний кожи.	Направления работы психолога в работе с пациентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Общие положения психосоматики заболеваний кожи. Психологические факторы при заболеваниях кожи. Нейродермит и прочие кожные заболевания. Направления работы психолога с пациентами с заболеваниями кожи.

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

Мищенко Ирина Александровна, доцент, к.б.н
Волынская Елена Владимировна, доцент, к.п.н.