

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

Основная образовательная программа

Направление: 05.03.06 Экология и природопользование

Профиль: Экология

Форма обучения: очная

Квалификация: бакалавр

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2015 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 АОП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части АОП.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

| Коды | Содержание компетенций |
|-------------|--|
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

В результате изучения дисциплины студент должен:

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, социальной и профессиональной деятельности.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 часов).

5. Семестры:

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

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

6. Основные разделы дисциплины:

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основы адаптивной физической культуры

Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе.

Валеологические основы жизни человека

Двигательная активность и резервные возможности организма человека Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение

Хатха-йога гармонизирующие комплексы

Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)

Оздоровительная система К.Купера

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

Мищенко Ирина Александровна, доцент, к.б.н

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