

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Адаптивная физическая культура
основной профессиональной образовательной программы по направлению
подготовки 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника**

Направленность Электроснабжение

1 Цель изучения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохранных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности..

2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам вариативной части учебного плана.

3 Результаты освоения дисциплины: формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<p align="center">УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p align="center">УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</p>	Знать основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния
		Уметь использовать специальные коррекционные формы И методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия
		Владеть современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
	<p align="center">УК- 7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p>	Знать контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно – сосудистой системы
		Уметь дозировать физическую нагрузку для совершенствования сохранных кондиций владеть техникой выполнения контрольно-тестовых испытаний сохранных физических качеств по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма
	<p align="center">УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p>	Знать индивидуальные физиологические особенности организма, сохранный ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений
		уметь осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
		Владеть техникой выполнения специальных корректирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	<p>УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>	Знать средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности
		Уметь осуществлять подбор форм, методов и средств адаптивной физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья
		Владеть техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий
	<p>УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>	Знать индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления
Уметь использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохраняющих кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте владеть техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и купюнктуры		

4 Общая трудоемкость дисциплины

Составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часа

5 Форма промежуточной аттестации

заочная форма обучения: зачет - 3 семестр

Рабочую программу разработал Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД

Заведующий кафедрой ПМЕНД

____  ____

О.С. Тамер