

**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины  
«Адаптивная физическая культура»  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность  
профиль «Безопасность технологических процессов и производств»**

**1. Целью** изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных 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 программ**  
Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):** ОК-1 – Владение компетенциями сохранения здоровья, знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры.

**4. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- назначение, функции и цель адаптивной физической культуры в формировании физической культуры личности и формировании собственного здоровья;
- основы методологии специальных физических упражнений при организации самостоятельных занятий;
- показания и противопоказания к использованию физических нагрузок при имеющихся ограниченных функциональных возможностях.

**Уметь:**

- правильно использовать средства адаптивной физической культуры для развития сохраненных физических качеств и увеличения функциональных возможностей;
- использовать оздоровительные силы природы и гигиенические средства для поддержания оптимально-комфортного физического состояния;
- использовать специальные физические упражнения для компенсации нарушенных функций.

**Владеть:**

- техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья;
- техникой выполнения специальных упражнений, направленных на восстановление психофизического здоровья или компенсацию нарушенных функций;
- санитарно-гигиеническими навыками индивидуальной и производственной физической культуры.

**5. Общая трудоемкость дисциплины** составляет – 328/328 академических часа, из них аудиторные занятия – 297/10 часов, самостоятельная работа - 31/318 часа.

**6. Вид промежуточной аттестации:** зачет – 1-5/3 семестры

**7. Рабочую программу разработала:** С.И. Хромина, доцент, к.биол.н, доцент;

Заведующий кафедрой ФК и С  П.Г. Смирнов