|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  **«Адаптивная физическая культура»** | | |
| Уровень образования | **бакалавриат** | |
| Направление подготовки | 45.03.01 | Филология |
| Профиль | Зарубежная филология (русско-еврейский литературный диалог) | |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | **4 года** | |
| Форма обучения | **очная** | |

* + - 2. Учебная дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура».
      3. Курсовая работа не предусмотрена.

## **Форма промежуточной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
| * + - 1. первый семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. второй семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. третий семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. четвертый семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. пятый семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. шестой семестр | * + - 1. зачет |

## **Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

* + - 1. Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## **Цели и планируемые результаты обучения по дисциплине**

Целями изучения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» являются:

- воспитание физической культуры личности, обучение применению средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физическая и психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности, обучение подбору методов для самостоятельных занятий и самоконтроля;

- улучшение здоровья студентов, профилактика обострений заболеваний, повышение сопротивляемости организма;

- специальные реабилитационные задачи: ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений;

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости);

- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

## **Формируемые компетенции и индикаторы достижения компетенций**

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора**  **достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения**  **по дисциплине** |
| --- | --- | --- |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;  ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  ИД-УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | - Знать: средства, методы и формы физической подготовки для организации полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - Уметь: обеспечивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - Владеть: методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  - Знает основы адаптивной физической культуры и здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни;  - Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий адаптивной физической культурой;  - Демонстрирует навыки и умения в составлении комплексов адаптивной физической культуры;  - Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени;  - Рационально соотносит физкультурно-спортивную деятельность и индивидуальные особенности организма, а также учитывает условия труда, быта, отдыха;  - Применяет опыт физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре для достижения жизненных и профессиональных целей и саморегуляции. |

## Общая трудоёмкость учебной дисциплины «**Адаптивная физическая культура»** по очной форме обучения по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения |  | **з.е.** | **328** | **час.** |