

АННОТАЦИЯ

адаптированной рабочей программы по дисциплине

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Адаптированная образовательная программа

по направлению подготовки высшего образования

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины Б.1.ДВ.06 «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Рабочая программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (по зрению, слуху, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц, а также адаптирована в соответствии с индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида.

Целью освоения дисциплины (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптивной физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Бакалавр по направлению подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программой:

воспитательная деятельность:

-формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, которые будут определять ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества, гуманистическим идеалам европейской и мировой культуры;

-обеспечивать воспитание у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей;

-добиваться того, чтобы ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни становились достоянием общества и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формировать у них способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентации;

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ АОП:

Дисциплина относится к Блоку 1, дисциплинам по выбору студента. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на **2 курсе** по очной форме обучения, на 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: (*экзамен*). Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента,

полученные по следующим дисциплинам: история, иностранный язык, право, история физической культуры, менеджмент, русский язык и культура речи, экономика, математика, информатика, биология с основами экологии, физика, химия, анатомия человека, Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка; социальная защита инвалидов, биохимия человека, биомеханика двигательной деятельности.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

б) общепрофессиональными (ОПК):

- умением формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле (ОПК – 9);

в) профессиональными (ПК):

- знанием основных причин и условий возникновения негативного социального поведения (наркомании, алкоголизма, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой зависимостей), способов и приемов воспитания у лиц с отклонениями в состоянии здоровья активного отрицательного отношения к этим явлениям (ПК-5);

- умением проводить профилактическую работу по недопущению негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-6);

- умением формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться (ПК – 7);

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> - основные функции психики, роль сознательного и бессознательного в регуляции поведения, мотивацию поведения и деятельности, основные потребности человека, эмоции и чувства; (ОПК-9) - основной алгоритм создания необходимых условий для использования учеником адекватных средств самовоспитания и самообразования осознанной или временно не осознанной потребности; (ПК-5) - пути и способы предупреждения и преодоления отрицательного влияния индивидуальной негативной зависимости к социальному поведению на физическую и общественную активность ученика. (ПК-6) - основные понятия и понимать ценности адаптивной физической культуры и здорового образа жизни. (ПК-7)
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать влияние на формирование у лиц с ограниченными возможностями управлять собой, подчинять самого себя собственной воле основываясь на потребности, ценностные ориентации, направленности личности, мотивации в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства с учетом исходного состояния ученика (ОПК – 9) - определить актуальный путь и способы воспитания отрицательного отношения к негативным социальным явлениям. (ПК-5); - определить актуальный путь и способы предупреждения и преодоления отрицательного влияния индивидуальной негативной зависимости к социальному поведению на физическую и общественную активность ученика. (ПК-6); - формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни (ПК-7);
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> - Методикой позитивного влияния на процесс формирования потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации в деятельности, установок, убеждений, эмоций и чувств с учетом нозологии ученика (ОПК – 9); - средствами, методами, приемами, техническими средствами и тренажерами

	<p>для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) бучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-5);</p> <p>- алгоритмом создания необходимых условий для недопущения негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-6);</p> <p>- дидактическими принципами и правилами объяснения и показа в доступной форме для состояния сознания ученика основных понятий и ценностей адаптивной физической культуры и здорового образа жизни (ПК-7)</p>
--	---

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	84				84
В том числе:					
Лекции					12
Практические занятия (ПЗ)					22*
Семинары (С)					50
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	96				96
В том числе:					
Расчетно-графические работы					
Реферат	4				4
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	92				92
Изучение теоретического материала					20
Работа с Интернет-ресурсами					14
Подготовка к деловой игре					8
Подготовка к текущим контролям					14
Подготовка к экзамену					36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	4				4
Общая трудоемкость часы	180				180
зачетные единицы	5				5

*в том числе в интерактивной форме- 16 часов

заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>
		9
Аудиторные занятия (всего)	22	22
В том числе:	-	-
Лекции	8	8
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Семинары (С)	6	6*
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа (всего)	158	158
В том числе:	-	-
Контрольная работа	20	20
Расчетно-графические работы	-	-
Реферат	5	5
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	133	133

Изучение теоретического материала	20	20
Работа с интернет-ресурсами	30	30
Подготовка к текущим контролям	10	10
Подготовка к деловой игре	6	6
Самостоятельное изучение тем	31	31
Подготовка к экзамену	36	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		7
Общая трудоемкость	часы	180
	зачетные единицы	5

*в том числе в интерактивной форме- 4 часа