

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.01.2021 12:52:10

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

## АННОТАЦИЯ

### **рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» по специальности 40.03.01 Юриспруденция направленность (профиль) «Правовое регулирование государственного и муниципального управления»**

#### **1. Цели освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»:

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **3. Требования к результатам освоения дисциплины.**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по адаптивной физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.



#### 4. Содержание дисциплины.

Коррекция техники основных движений. Коррекция и развитие координационных способностей. Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактика и коррекция соматических нарушений. Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.

**Разработчик: Гречишников А.Л.**

**Зав. кафедрой физической культуры**

**Председатель Межкафедрального  
координационного учебно-методического  
совета**

**А.Л. Гречишников**

**И.В. Анциферова**