

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.10.2022 15:28:35

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a5b2b439e4193cc60931182d739dcb

АННОТАЦИЯ

Рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура»

По направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины - 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.

Основные задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных систем социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно важных умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизация информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Выпускник в результате освоения дисциплины должен овладеть следующими компетенциями:

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

ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в

условиях чрезвычайных ситуаций.

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

1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой
2. Коррекция техники основных движений
3. Коррекция и развитие координационных способностей
4. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
5. Профилактика и коррекция соматических нарушений
6. Коррекция и развитие сенсорных систем
7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности

8. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.
10. Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.