

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:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a5b2b439e493cc605d1a2d739aeb

## АННОТАЦИЯ

### Рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы»

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 оптимального использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Основные задачи изучения дисциплины:

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- изучение приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций ;
- овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей

#### 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:**

- 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.

- о влиянии 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.
- приемы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 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.
- действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- приемами первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по 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. Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений
2. Общая физическая подготовка
3. Профилактическая и оздоровительная гимнастика
4. Легкая атлетика
5. Лыжная подготовка
6. Подвижные и спортивные игры
7. Настольный теннис
8. Прикладная аэробика