

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.02.2025 15:57:44

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b455ec475cc805a1a2d759de0

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) «Таможенная логистика»

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-4 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

ОК-5 - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ОК-10 - готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. 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. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. 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