

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина),
«Оздоровительная физическая культура для лиц с ОВЗ»

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) посвящена изучению научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Курс предполагает рассмотрение роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Особое внимание уделяется методике самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

Объем учебной дисциплины: практические, учебно-тренировочные занятия в объеме 328 обязательных для исполнения часов без перевода их в зачетные единицы.

Формой промежуточной аттестации изучения учебной дисциплины является зачет.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Темы занятий (оздоровительная физическая культура для лиц с ОВЗ):

Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой.

Тема 1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика, нетрадиционные виды гимнастик.

Образовательные технологии:

В процессе освоения данной учебной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- современные тренировочные и спортивно-оздоровительные технологии;
- проектирование комплексов физических упражнений;
- ролевое моделирование тренировочного процесса и соревнований;
- тестирование общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовки с использованием измерительного оборудования и ТСО.