

Аннотация рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт»

Цель дисциплины: формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.

Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

Создание организационно - педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Содержание дисциплины:

В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучают следующие темы:

Тема 1. Лечебная физическая культура (ЛФК)

Тема 2. Плавание

Тема 3. Аэробика и фитнес аэробика

Тема 4. Физическая рекреация

Объем дисциплины - 328 ч.

Форма промежуточного контроля – зачет.