

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Адаптационная физическая культура»

По основной профессиональной образовательной программе по специальности:
09.02.07 Информационные системы и программирование на базе основного общего образования

Специальность: Информационные системы и программирование

Общий объем дисциплины: 175 часов

Форма обучения: очная

Форма промежуточной аттестации: зачет

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

- ОК 03** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 04** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
- ОК-07** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК-08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя следующие разделы:

Методико-практический

Знакомство с правилами, методикой проведения занятий. Техника безопасности. Методика определения уровня физического развития, оценка здоровья. Антропометрические измерения и функциональные пробы. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Учебно-тренировочный

Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств с учетом нозологии. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма с учетом нозологии. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма студента, с учетом имеющегося у него заболевания. Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и преподавателя. Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Подготовка и выполнение упражнений

Подготовка карточки с индивидуальным комплексом упражнений, соответственно заболеванию.

Самостоятельное выполнение упражнений.