

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.04.2021 18:21:19

Уникальный программный идентификатор: 5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f917a1351fae

## Аннотация

### рабочей программы дисциплины

### Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика

### для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

### подготовки бакалавра по направлению

44.03.04 - «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Сельское хозяйство - технические системы в агробизнесе

Сельское хозяйство: технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Производство продовольственных продуктов

Экономика и управление

**Общая трудоемкость дисциплины – 328 часов.**

#### **1. Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, является формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Программа Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов направлена на:

- коррекцию физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **2. Задачи:**

Главной задачей является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств, с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма студентов.
2. Активизация защитных сил организма студентов.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия, коксартрозы).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья студентов.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в студентах чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика для лиц с ограниченными возможностями здоровья входит в вариативную часть основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и является дисциплиной по выбору.

Место дисциплины в структуре ОПОП:

Направление: 44.03.04 - «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Сельское хозяйство - технические системы в агробизнесе – Б1.В.16.02

Сельское хозяйство: технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции – Б1.В.18.02

Производство продовольственных продуктов – Б1.В.18.02

Экономика и управление – Б1.В.14.02

#### **4. Требования к освоению дисциплины.**

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

**ОК-8** - Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной 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.

**Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.