

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий –  
ИМСИТ»  
(г. Краснодар)**

**Факультет менеджмента**

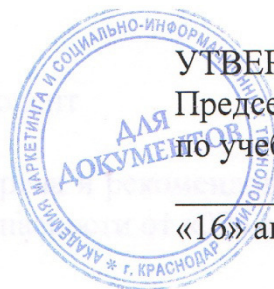
**Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций**

Рассмотрено и одобрено на заседании  
кафедры технологий сервиса и деловых  
коммуникаций, протокол № 8 от «19»  
марта 2018 г.

Зав. кафедрой технологий сервиса и  
деловых коммуникаций, доцент

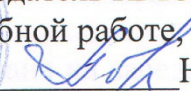


Н.И. Севрюгина



УТВЕРЖДАЮ

Председатель НМС, проректор  
по учебной работе, профессор

 Н.Н. Павелко  
«16» апреля 2018 г.

**Б1.Б.25.02**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
для студентов направления подготовки  
**38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль) образовательной программы  
«Финансы и кредит»

**квалификация (степень) выпускника  
«БАКАЛАВР»**

Краснодар  
2018

<p><b>Цель изучения дисциплины:</b></p>	<p><b>Цель освоения дисциплины</b> - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности будущего бакалавра.</p> <p>В соответствии с учебным планом направления подготовки 38.03.01 Экономика предусмотрены следующие <b>задачи дисциплины:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности бакалавра, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.</li> <li>2. Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.</li> <li>3. Сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.</li> <li>4. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.</li> <li>5. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей специалиста для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.</li> <li>6. Создание организационно - педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</li> </ol>
<p><b>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные блоки, темы)</b></p>	<p>Раздел 1. Основные физические качества          Тема 1. Выносливость. Методы развития и контроля          Тема 2. Сила. Методы развития и контроля          Тема 3. Гибкость. Методы развития и контроля          Тема 4. Быстрота. Методы развития и контроля          Тема 5. Ловкость. Методы развития и контроля          Раздел 2. Оздоровительные системы          Тема 1. Методика голодания по П. Бреггу          Тема 2. Методика голодания по Г. Шелтону          Тема 3. Методика классического закаливания          Тема 4. Оздоровительная система С. Кнейппа          Раздел 3. Дыхательные системы          Тема 1. Парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой          Тема 2. Дыхательная гимнастика «Боди-флекс»          Раздел 4. Массаж и самомассаж          Тема 1. Различные виды массажа          Тема 2. Точечный массаж</p>

	<p>Тема 3.Точечный массаж по А. Уманской для профилактики ОРВИ и гриппа</p> <p>Тема 4.Точечный массаж Су-Джок</p> <p>Раздел 5. Двигательные системы</p> <p>Тема 1.Оздоровительная двигательная система Н.М. Амосова</p> <p>Тема 2. Оздоровительная двигательная система К. Купера</p> <p>Тема 3. Оздоровительная двигательная система А.А. Микулина</p> <p>Тема 4. Стретчинг</p> <p>Раздел 6. Лечебная физическая культура</p> <p>Тема 1. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях</p> <p>Тема 2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</p> <p>Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов зрения</p> <p>Раздел 7. Контроль и самоконтроль</p> <p>Тема 1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки</p> <p>Тема 2. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Тема 3. Оценка физического состояния</p> <p>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Тема 1. Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>Тема 2. Составление программы производственной физической культуры специалиста бакалавра</p>
<p><b>Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:</b></p>	<p>ОК – 7 Способностью к самоорганизации и самообразованию</p> <p>ОК – 8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p><b>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины:</b></p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы культуры мышления, основы логики, нормы критического подхода, основы методологии научного знания, формы анализа;</li> <li>-методические принципы физического воспитания;</li> <li>- методы и средства физического воспитания;</li> <li>- основы формирования двигательных действий в физической культуре.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимать информацию, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, критически оценивать свои достоинства и недостатки, анализировать социально значимые проблемы;</li> <li>-применять принципы, средства и методы физического воспитания,</li> <li>- формировать двигательные умения и навыки;</li> <li>-формировать физические качества;</li> <li>- формировать психические качества посредством физической культуры.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками постановки цели, способностью в устной и письменной речи логически оформить результаты мышления, навыками выработки мотивации к выполнению профессиональной деятельности дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;</li> <li>- методами физического воспитания;</li> </ul>

	- средствами физического воспитания; - принципами построения учебно-тренировочных занятий.
<b>Формы промежуточного контроля:</b>	Текущие оценки знаний, умений, навыков, участие в соревнованиях различного уровня, тестирование, рефераты.
<b>Общая трудоемкость изучения дисциплины:</b>	246 ч.
<b>Форма итогового контроля знаний:</b>	зачет.