

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сенченко Павел Васильевич  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 29.09.2023 07:51:41  
Уникальный программный ключ:  
27e516f4c088deb62ba68945f4406e13fd454355

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ**  
**УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»**  
**(ТУСУР)**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная физическая культура**

Уровень образования: **высшее образование - специалитет**

Направление подготовки / специальность: **38.05.01 Экономическая безопасность**

Направленность (профиль) / специализация: **Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

Форма обучения: **заочная**

Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**

Кафедра: **КИБЭВС, Кафедра комплексной информационной безопасности электронно-вычислительных систем**

Курс: **2**

Семестр: **3, 4**

Учебный план набора 2020 года

**Распределение рабочего времени**

№	Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	Всего	Единицы
1	Лекции	0	2	2	часов
2	Практические занятия	2	2	4	часов
3	Всего аудиторных занятий	2	4	6	часов
4	Самостоятельная работа	70	248	318	часов
5	Всего (без экзамена)	72	252	324	часов
6	Подготовка и сдача зачета	0	4	4	часов
7	Общая трудоемкость	72	256	328	часов

Контрольные работы: 4 семестр - 1

Зачёт: 4 семестр

Томск

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

- понимание роли адаптивной физической культуры и здорового образа жизни в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в адаптивной физической культуре;
- формирование мотивационно-целостного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» (Б1.В.07.ДВ.01.06) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни ;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** научно-практические основы адаптивной физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств адаптивной физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия и особенности подбора физических упражнений по адаптивной физической культуре; методы самооценки физической и спортивной подготовленности (тесты, контрольные задания).

- **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей личности; составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью; назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях адаптивной физической культурой.

- **владеть** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей личности; составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью; назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях адаптивной физической культурой.

## 4. Название разделов (тем) дисциплины

Названия разделов дисциплины
------------------------------

3 семестр	
1	Адаптивная физическая культура.
4 семестр	
2	Адаптивная физическая культура.