

Документ подписан электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко Павел Васильевич
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 01.11.2023 12:25:35
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 - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.01 Экономика**
Направленность (профиль) / специализация: **Финансы и кредит**
Форма обучения: **заочная**
Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**
Кафедра: **Экон, Кафедра экономики**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа	84	80	84	72	320	часов
2	Всего (без экзамена)	84	80	84	72	320	часов
3	Подготовка и сдача зачета	0	4	0	4	8	часов
4	Общая трудоемкость	84	84	84	76	328	часов

Зачёт: 4, 6 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.1.1.ДВ.1.6) 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;

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.
5 семестр
3 Адаптивная физическая культура.
6 семестр
4 Адаптивная физическая культура.