

Документ подписан электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко Павел Васильевич
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 13.11.2023 10:32:42
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: **38.03.02 Менеджмент**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление проектом**
Форма обучения: **заочная**
Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**
Кафедра: **Менеджмента, Кафедра менеджмента**
Курс: **3**
Семестр: **6**
Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	6 семестр	Всего	Единицы
1	Практические занятия	4	4	часов
2	Всего аудиторных занятий	4	4	часов
3	Самостоятельная работа	316	316	часов
4	Всего (без экзамена)	320	320	часов
5	Подготовка и сдача зачета	4	4	часов
6	Общая трудоемкость	324	324	часов

Контрольные работы: 6 семестр - 1

Зачёт: 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.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-7 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

6 семестр

1 Адаптивная физическая культура.