

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 07.09.2022 16:11:33
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (модуля) (с аннотацией)
**Элективные курсы по физической культуре и спорту / Адаптивная
физическая культура**

Специальность

38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Для студентов 1, 2 курсов очной формы обучения

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Составители:

Титкова И.А., ст.преподаватель

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом

Элективные курсы по физической культуре и спорту / Адаптивная физическая культура

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

3. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту/ Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части учебного плана по направлению подготовки 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (или «адаптивной физической культуре» при ограниченных возможностях здоровья) представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

4. Объем дисциплины (или модуля):

328 академических часов.

5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (или модулю)
<p>ОК-9 –</p> <p>Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социальными значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - прикладными видами спорта; навыками организации собственной жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; - направления профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

6. Форма промежуточной аттестации – зачет.

7. Язык преподавания русский.