Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП:

_____ Чегринцова С.В.

30.08.2021 г.

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) |
|---|---|
| **ОК-9 – Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни** | **Владеть:**<br>- способами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;<br>- прикладными видами спорта; навыками организации собственной жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни |
| | **Уметь:**<br>- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | **Знать:**<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;<br>- направления профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |

## 6. Форма промежуточного аттестации – зачет.

## 7. Язык преподавания русский.