

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.05.2024 11:16:16
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d714b87fca0fd68c13fa12d41989

**Аннотация рабочей программы
по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»**

Наименование дисциплины	Адаптивная физическая культура и спорт
Место дисциплины в ОПОП, индекс дисциплины	Дисциплина «Б1.В.ДВ.04.02 Адаптивная физическая культура и спорт» относится к дисциплинам по выбору части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.
Общая трудоемкость	329 часов на очной и очно-заочной форме и 328 часов на заочной форме обучения
Семестр изучения	1-3 курс по очной форме обучения, 1 курс по очно-заочной и заочной форме обучения.
Форма итогового контроля знаний	Зачет
Цель и задачи изучения дисциплины	<p>Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.</p> <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none">- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в адаптации к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности;- воспитать ценностно-мотивационную потребность в ведении активного образа жизни и необходимости использования средств адаптивной физической культуры в режиме труда и отдыха;- сформировать оптимальную физическую готовность и функциональную устойчивость, к физическим нагрузкам в профессиональной самореализации.;- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
Содержание дисциплины	Раздел 1. Здоровый образ жизни. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей Общеразвивающие упражнения (комплексы) Раздел 2. Развитие силы и гибкости Раздел 3. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки Раздел 4. Подвижные игры (Оздоровительная аэробика. Баскетбол. Волейбол. Футбол)