

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.15.07 Адаптивная физическая культура и спорт (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Наименование образовательной программы: *Гражданско-правовая*

Код и наименование специальности: 40.05.01 «*Правовое обеспечение национальной безопасности*»

Форма обучения: *очная, заочная*

Планируемые результаты освоения дисциплины: умеет ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е. (328а.ч.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся: 1. очная форма обучения: лекции – 0а.ч., практические занятия – 328а.ч., самостоятельная работа – 0 ч., 2. заочная форма обучения: лекции – 0а.ч., практические занятия – 4а.ч., самостоятельная работа – 320 ч., контроль – 4 ч.

Структура дисциплины: *Тема 1. Оздоровительный фитнес; Тема 2. Оздоровительная физическая подготовка; Тема 3. Фитнесс подготовка; Тема 4. Общая физическая подготовка; Тема 5. Функциональная тренировка; Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка; Тема 7. Упражнения со специальным оборудованием; Тема 8. Упражнения с собственным весом; Тема 9. Гимнастические упражнения; Тема 10. Специальная физическая подготовка; Тема 11. Упражнения на тренажерах; Тема 12. Статодинамическая тренировка*

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

Основная литература:

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва:Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. <https://znanium.com/catalog/product/913089>
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - Москва:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8. <https://znanium.com/catalog/product/913071>
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. - Москва: Сов. спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-18-3. <https://znanium.com/catalog/product/913067>
4. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. <https://znanium.com/catalog/product/959331>
5. Лечебная физическая культура в образовательном процессе студентов: монография / А.Н. Захарова. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2013. - 107 с. - ISBN 978-3-659-50686-4. <https://znanium.com/catalog/product/1065407>.