

## **Аннотация**

рабочей программы учебной дисциплины

### **«Физическая культура / Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы.

«Физическая культура / Адаптивная физическая культура» является дисциплиной, входящей в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**Цели учебной дисциплины:** сформировать навыки использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, формирование основ здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» студент должен **знать:**

- научно-практические основы физической культуры / адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности с учетом индивидуальных особенностей организма.

**уметь:**

- творчески использовать средства и методы физической культуры / адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования

здорового образа и стиля жизни.

- выполнять индивидуально подобные комплексы физической культуры / адаптивной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах.

**Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объём образовательной нагрузки – 160 часов,

во взаимодействии с преподавателем - 116 часов, из них:

теоретическое обучение – 2 часа,

практических занятий – 114 часов,

Самостоятельной работы – 44 часа.

Форма промежуточной аттестации – II семестр – зачет, IV семестр дифференцированный зачет.