

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 01.09.2023 09:15:22  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:



Руководитель ООП

О.Н. Медведева

«30» \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки

27.03.05 Инноватика

профиль

Управление инновациями (по отраслям и сферам экономики)

Для студентов 1,2 курса очной формы обучения

Составители: Фирсов В.А.

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

- **Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура.*

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма,

развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

- 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.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана.

Она является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина ориентирована на инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые могут выбрать ее как одну из элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Она формирует комплекс специальных знаний, стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым жизненно и профессионально необходимые двигательные умения и навыки.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является основой для

последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 136 часов,  
**самостоятельная работа:** 192 часа.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации УК-7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>• подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</li><li>• использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности</li><li>• развивает адаптационные резервы своего организма</li><li>использует релевантные</li></ul>

	методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
--	---

**5. Форма промежуточного контроля** – зачет (2 и 4 семестры). Освоение дисциплины рассчитано на четыре семестра, с осуществлением текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на дисциплину.

**6. Язык преподавания** русский.