

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 07.10.2022 12:08:46
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1b65f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:

О.Г. Леонтьева



«21» 01 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Адаптивная физическая культуры

Направление подготовки

46.03.02 Документоведение и архивоведение

Профиль подготовки

«Тенденции развития документационного обеспечения управления и
архивного дела»

Для студентов 2 курса очной формы обучения

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Составитель: старший преподаватель И.А. Титкова

Тверь, 2022 г.

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Адаптивная физическая культура.

2. Цель и задачи дисциплины

Адаптивная физическая культура - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

Основной **целью** адаптивной физической культуры является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

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.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит Блок 1. Дисциплины (модули). Вариативная часть.

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается на 1–2 курсах (1–4 семестры).

В рамках данной дисциплины студенты актуализируют знания, умения и навыки, приобретённые при освоении курса «Физическая культура и спорт» (1 курс; 1 и 3 семестры).

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся должны:

- **знать (понимать):**
 - 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;
- **уметь:**
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приёмы страховки и само страховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - грамотно строить устную и письменную речь на русском языке;
- **владеть навыками использования приобретённых знаний и умений:**
 - в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Содержательно дисциплина закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (2 курс, 4 семестр).

В результате освоения дисциплины студенты должны:

- **знать:**
 - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни,
 - организационно-правовые основы физической культуры и спорта,
 - средства профилактики утомления,
 - составляющие здорового образа жизни,
 - коррекционные возможности физических нагрузок;
- **уметь:**
 - использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,
 - использовать средства профилактики утомления,
 - выполнять комплекс физических упражнений восстановления работоспособности,

- планировать и организовывать активный отдых,
- определять уровень энергозатрат при физических нагрузках;
 - владеть:
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,
- ценностями физической культуры личности.

4. Объем дисциплины:

0 зачётных единиц, 328 академических часов, в том числе контактная работа: практические занятия – 328 часов.

При этом на семестры 1–2 приходится 0 зачётных единиц, 148 академических часов, в том числе контактная работа: практические занятия – 148 часов.

При этом на семестры 3–5 приходится 0 зачётных единиц, 180 академических часов, в том числе контактная работа: практические занятия – 180 часов.

5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Семестры 1-2 – этап формирования компетенции: начальный Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Знать: основные средства и методы физического воспитания.</p>
	<p>Семестры 3-5 – этап формирования компетенции: заключительный Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Знать: способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека</p>

6. Форма промежуточного контроля зачет.

7. Язык преподавания русский.