

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 28.10.2022 15:36:53
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ООП
Е.Н. Брызгалова
«01» сентября 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
42.03.02 Журналистика

Профиль подготовки
Периодические издания и мультимедийная журналистика

Для студентов 1,2 курсов очной формы обучения
Составитель: *ст. преподаватель Фирсов В.А.*

Тверь, 2022

I. Аннотация

• Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

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

2. 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.

3. 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 двигательных 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.

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

контактная аудиторная работа: практические занятия 140 часов, **самостоятельная работа:** 188 часа.

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

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. - Выбирает здоровье-сберегающие 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"> • подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств • использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности • развивает адаптационные резервы своего организма использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

6. Форма промежуточного контроля - зачет.

7. Язык преподавания русский.