

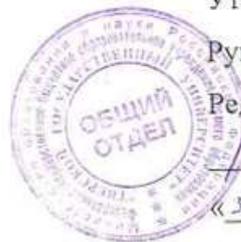
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:

Редькин В.А.



*[Handwritten signature]*  
«31» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные курсы по физической культуре и спорту/Адаптивная физическая

культура

Специальность

52.05.04 Литературное творчество

Специализация

Литературный работник

Для студентов 1-3 курсов очной формы обучения

Составитель:

ст. преп. Е.М. Немцев

*[Handwritten signature]*

Тверь, 2017

## **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом -**

Элективные курсы по физической культуре и спорту / Адаптивная физическая культура

## **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

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

Дисциплина входит в вариативную часть, является обязательной и представляет собой раздел 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.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту / Адаптивная физическая культура» представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

**4. Объем дисциплины :** составляет 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 328 часов. Указанные

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

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

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата), углубленный, продвинутый (для программ магистратуры).

| <b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>   | <b>Планируемые результаты обучения дисциплине</b>   |
|--|---|
| Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования приемов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) | <b><i>Заключительный уровень</i></b><br>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности<br>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития<br>Знать: научно-практические основы здорового образа жизни |

### **6. Форма промежуточного контроля**

Формой промежуточной аттестации является зачет в 2, 4 и 5 семестрах.

### **7. Язык преподавания русский.**