

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 02.10.2023 08:52:55  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:

Руководитель ООП:

М.Л. Логунов

«16» сентября 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)**  
**Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки  
45.03.03 Фундаментальная и прикладная лингвистика

Профиль подготовки  
Теория языка и языковые технологии

Для студентов 1-2 курса очной формы обучения

Составитель:

ст. преподаватель Е.М. Немцев

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом**

Элективные курсы по физической культуре и спорту/Адаптивная физическая культура

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Физическая культура дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, продлевать творческое долголетие. Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

Целью освоения дисциплины является:

укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленность и получение навыков активного отдыха.

Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, научиться приятно и полезно проводить досуг, достичь физического совершенства.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой.

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к первому блоку дисциплин формирующих универсальные (общекультурные) компетенции. Проводится в течение 4 семестров. Включает в себя два раздела:

Лекционный курс «физическая культура».

Элективные курсы «прикладная физическая культура». Данный формат подразумевает выбор студентов из ряда физкультурных направлений тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень таких направлений формирует вуз самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в семестр.

### 4. Объем дисциплины:

328 часов.

### 5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
ОК-8	<b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. <b>Уметь:</b> осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной

	<p>деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений</p> <p><b>Знать:</b> социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание</p> <p>привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**6. Форма промежуточной аттестации зачет**

**7. Язык преподавания русский.**