

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 27.06.2025 14:39:38
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:
Руководитель ООП

Малышкина О.В.
«20» _____ 2025 г.


Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация

Математические методы защиты информации

Для студентов 1-3 курсов очной формы обучения

Уровень образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Составитель: ст. преп. И.А. Титкова

Тверь, 2025

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Адаптивное физическое воспитание – 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 адаптивного физического воспитания 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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к блоку дисциплин, формирующих общекультурные компетенции и является основой для осуществления

дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Элективные курсы по адаптивной физической культуре 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.

3. 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.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	328	72	76	72	68	40
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	328	72	76	72	68	40
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет	зачет
Общая трудоемкость	328	72	76	72	68	40

4. 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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; 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
--	---

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

б) Дополнительная литература:

1. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/338423>
2. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 210 с. - (Высшее образование). - URL: - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/481968>
3. Янова М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Г. Янова, Т. А. Мартиросова, Е. Д. Кондрашова. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. - 280 с. - Книга из коллекции КГПУ им. В.П. Астафьева - Медицина. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/184203>

6. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения – зачёт (2, 4, 5 семестры).

7. Язык преподавания русский