

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлова Людмила Станиславовна

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.12.2025 14:44:38

Уникальный программный ключ:

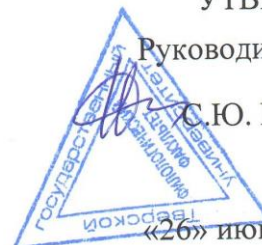
d1b168d67b4d7601572f8158054869a0a60b0a21

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

С.Ю. Николаева



«26» июня 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

Закреплена за  
кафедрой:

**Физического воспитания**

Направление  
подготовки:

**42.03.03 Издательское дело**

Направленность  
(профиль):

**Книгоиздательское дело**

Квалификация:

**Бакалавр**

Форма обучения:

**заочная**

Семестр:

**1,2**

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна*

Тверь, 2025

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

### Задачи :

- 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 ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

#### Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья.

#### Умения:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорт.

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Безопасность жизнедеятельности

### **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	328

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Уровень 1 Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья  
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа

Уровень 1 Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Уровень 1 Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья  
- принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности

Уровень 1 Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Уровень 1 Методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Уровень 1 Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Уровень 1 Практическое применение методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Тема 1. Пилатес				
1.1		Ср	1	41	
1.2		Ср	2	24	
	Раздел 2. Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).				
2.1		Ср	1	41	
2.2		Ср	2	12	
	Раздел 3. Тема 3. Спортивные и подвижные игры				
3.1		Ср	1	41	
3.2		Ср	2	12	
	Раздел 4. Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.				
4.1		Ср	1	41	
4.2		Ср	2	12	
	Раздел 5. Тема 5. Стретчинг				
5.1		Ср	2	16	
5.2		Ср	2	18	
	Раздел 6. Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).				
6.1		Ср	2	24	
6.2		Ср	2	24	

	Раздел 7. Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)				
7.1		Ср	2	12	
7.2		Ср	2	10	

### **Образовательные технологии**

Технологии личностно-ориентированного образования  
Технология дифференцированного физкультурного образования  
Здоровьесберегающие технологии  
Технология поддержки

### **Список образовательных технологий**

1	Технологии личностно-ориентированного образования
2	Здоровьесберегающие технологии
3	Технология дифференцированного физкультурного образования
4	Технология поддержки

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

Смотрите приложение

### **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

Смотрите приложение

### **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

Смотрите приложение

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная**

<b>Шифр</b>	<b>Литература</b>
Л.1.1	Рипа, Кулькова, Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07260-0, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539496">https://urait.ru/bcode/539496</a>
Л.1.2	Бегидова, Основы адаптивной физической культуры, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-16768-9, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539639">https://urait.ru/bcode/539639</a>
Л.1.3	Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., Элективные курсы по физической культуре и спорту: теоретические основы спортивной борьбы, Хабаровск: ДВГУПС, 2022, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/339467">https://e.lanbook.com/book/339467</a>

Л.1.4	Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Линева Н. А., Линев С. Ю., Навальная О. С., Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (баскетбол), Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2022, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/339260">https://e.lanbook.com/book/339260</a>
Л.1.5	Гужова, Федорова, Клунко, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: <a href="http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=4608391">http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=4608391</a>
Л.1.6	Бегидова, Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14815-2, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/544542">https://urait.ru/bcode/544542</a>

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: <a href="http://bibl.tikva.ru">http://bibl.tikva.ru</a>
Э2	: <a href="http://www.rusmedserver.ru/">http://www.rusmedserver.ru/</a>
Э3	: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Э4	: <a href="https://gto.ru/norms#tab_special_group">https://gto.ru/norms#tab_special_group</a>

#### Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Google Chrome
3	Microsoft SQL Server 2012 Express LocalDB
4	IBM SPSS Statistics 22
5	WinDjView

#### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6	ЭБС «ЮРАИТ»
7	ЭБС «ZNANIUM.COM»

#### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
7-224	щиты баскетбольные игровые, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, мячи, сетка волейбольная, трос для волейбольной сетки,

#### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Смотрите приложение