

Документ подписан электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко Павел Васильевич
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 11.11.2023 20:44:49
Уникальный программный ключ:
27e516f4c088deb62ba68945f4406e13fd454355

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **38.03.05 Бизнес-информатика**

Направленность (профиль) / специализация: **ИТ-предпринимательство**

Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**

Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**

Кафедра: **АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации**

Курс: **2, 3**

Семестр: **4, 5**

Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 4 семестр | 5 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|-----------|-----------|-------|---------|
| 1 | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 12 | 8 | 20 | часов |
| 2 | Часы на контрольные работы | 2 | 2 | 4 | часов |
| 3 | Самостоятельная работа | 146 | 150 | 296 | часов |
| 4 | Всего (без экзамена) | 160 | 160 | 320 | часов |
| 5 | Подготовка и сдача зачета | 4 | 4 | 8 | часов |
| 6 | Общая трудоемкость | 164 | 164 | 328 | часов |

Контрольные работы: 4 семестр - 1; 5 семестр - 1

Зачёт: 4, 5 семестр

Томск

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, самоподготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

- понимание социальной значимости адаптивной физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в адаптивной физической культуре;
- формирование мотивационно-целостного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
-

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» (Б1.В.01.ДВ.01.06) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** научно-практические основы адаптивной физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств адаптивной физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками; составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью; использовать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях адаптивной физической культуры.

- **владеть** методиками эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей личности; составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью; называть методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях адаптивной физической культурой.

4. Название разделов (тем) дисциплины

| Названия разделов дисциплины |
|---|
| 4 семестр |
| 1 Основы здорового образа жизни студента |
| 2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов |
| 3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности |
| 5 семестр |
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы |
| 7 Адаптивная физическая культура. |