

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко Павел Васильевич
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 26.10.2023 11:37:04
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: **27.03.04 Управление в технических системах**

Направленность (профиль) / специализация: **Управление в робототехнических системах**

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

Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**

Кафедра: **КСУП, Кафедра компьютерных систем в управлении и проектировании**

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	8	8	16	часов
2	Часы на контрольные работы	2	2	4	часов
3	Самостоятельная работа	150	150	300	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.