

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 11:46:48
Уникальный программный ключ: «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт транспорта

УТВЕРЖДАЮ

Председатель СПН

 **Н.С. Захаров**

« 31 » 08 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина	Адаптивная физическая культура
направление	23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы
профиль	Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование
квалификация	бакалавр
программа	прикладной бакалавриат
Форма обучения	заочная
Курс	2
Семестр	3
Аудиторные занятия	– 10 часов, в т.ч.:
лекции	– не предусмотрены
практические занятия	– 10 часов
лабораторные занятия	– не предусмотрены
Самостоятельная работа	– 318 часов, в т.ч.:
Курсовая работа	– не предусмотрена
Расчётно-графические работы	– не предусмотрены
Контрольная работа	– не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:	
Зачёт	– 3 семестр
Экзамен	– не предусмотрен
Общая трудоемкость	– 328 ч.

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы** (квалификация «бакалавр») утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 марта 2015 г. №162.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ФК и С

Протокол № «1» от «31» 08 2015 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов
«31» 08 2015 г.

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

Дополнения и изменения к рабочей учебной программе

на 2016/ 2017 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Дополнений и изменений нет

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ТТС. Протокол от «30» августа 2016г. № 1

Заведующий кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов

«30» августа 2016г.

Дополнения и изменения
К рабочей учебной программе по дисциплине

На 2017/2018 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические
комплексы

1. Подраздел «Базы данных информационно-справочные и поисковые системы» дополнить: без изменений.
2. Раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины» без изменений

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2017г. №1

Заведующий кафедрой ТТС _____



Ш.М. Мерданов

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине**

На 2018/2019 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические
комплексы

1. На титульном листе название «Министерство образования и науки Российской Федерации» заменить на «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2018г. №1

Заведующий кафедрой ТТС _____



Ш.М. Мерданов

Дополнения и изменения
К рабочей учебной программе по дисциплине

На 2019/2020 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические комплексы

1. На титульном листе председатель СПН заменить на председатель КСН

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «30» августа 2019г. №1

Заведующий кафедрой ТТС _____



Ш.М. Мерданов

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе**

На 2020/2021 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические комплексы

профиль: Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование

1. Дополнений и изменений нет.

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2020 г. №1

Заведующий кафедрой ТТС



Ш.М. Мерданов

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

1.2. Задачи:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в адаптации к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в ведении активного образа жизни и необходимости использования средств адаптивной физической культуры в режиме труда и отдыха
- сформировать оптимальную физическую готовность и функциональную устойчивость, к физическим нагрузкам в профессиональной самореализации

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Приобретенные навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции:

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знает основы национальных и конфессиональных различий; типы личности людей и основы психологии	Умеет работать в команде толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Владеет навыками работы в коллективе исполнителей, взаимодействия с руководителями; способностью создавать благоприятную психологическую обстановку в коллективе
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	Навыками поддержания хорошей физической формы

4. Содержание дисциплины

4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела программы	№ темы	Содержание раздела дисциплины
1	2	3	4
1	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	1	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.
		2	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.
		3	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.
		4	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.
		5	Принципы сбалансированного питания.
		6	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация
		7	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
		8	Вредные привычки, меры профилактики.
		9	Биологически активные точки, самомассаж
		10	Пальминг.
		11	Глазодвигательная гимнастика.
		12	Диафрагмальное дыхание.
		13	Профилактика травматизма на занятиях
2	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (КОМПЛЕКСЫ)	1	Комплекс упражнений без предметов
		2	Комплекс упражнений с мячами
		3	Комплекс упражнений с гимнастическими палками
		4	Комплекс упражнений с гантелями
		5	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		6	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		2	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		3	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		4	Прыжок в длину с места.
		5	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	Инструкторская и судейская практика
		7	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление
4	ВОЛЕЙБОЛ	1	Перемещения в волейболе
		2	Техника передачи волейбольного мяча
		3	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	Игровая и судейская практика

		5	Техника безопасности на занятиях волейболом
		6	Правила проведения соревнований по волейболу
5	БАСКЕТБОЛ	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		4	Техника владения мячом
		5	Техника бросков в баскетболе
		6	Техника безопасности при занятиях баскетболом
		7	Правила проведения соревнований по баскетболу
6	ПЛАВАНИЕ	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		3	Техника плавания «Брасс»
		4	Техника стартов и поворотов в плавании
		5	Техника прикладного плавания
		6	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде
7	ФИТНЕС И АЭРОБИКА	1	Техника танцевальных движений
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		4	Построение танцевальной композиции
8	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		3	Статическая выносливость «позных» мышц
		4	Мышечная сила

4.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинам

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1	Безопасность жизнедеятельности	+					

4.3. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Тематический план изучения дисциплины информирует о распределении объема часов видов учебной работы по темам учебной дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семи нары, час	СРС час	Всего, час	Из них в интерактивной форме
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата								
1	Здоровый образ жизни	-	30	-	-	5	30	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	5	20	20
3	Легкая атлетика	-	20	-	-	5	22	18

4	Волейбол	-	20	-	-	5	22	14
5	Баскетбол	-	20	-	-	5	22	14
6	Плавание	-	133	-	-	5	138	138
7	Фитнес и аэробика	-	22	-	-	5	24	18
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	22	-	-	6	28	28
9	Зачет:	-	-	-	-	0	00	-
	ИТОГО:	-	287	-	-	41	328	296
Заболевания и патология кардиореспираторной системы								
1	Здоровый образ жизни	-	30	-	-	5	30	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	5	20	20
3	Легкая атлетика	-	20	-	-	5	22	18
4	Волейбол	-	20	-	-	5	22	14
5	Баскетбол	-	20	-	-	5	22	14
6	Плавание	-	133	-	-	5	138	138
7	Фитнес и аэробика	-	22	-	-	5	24	18
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	22	-	-	6	28	28
9	Зачет:	-	-	-	-	0	00	-
	ИТОГО:	-	287	-	-	41	328	296
Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта								
1	Здоровый образ жизни	-	30	-	-	5	30	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	5	20	20
3	Легкая атлетика	-	20	-	-	5	22	18
4	Волейбол	-	20	-	-	5	22	14
5	Баскетбол	-	20	-	-	5	22	14
6	Плавание	-	133	-	-	5	138	138
7	Фитнес и аэробика	-	22	-	-	5	24	18
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	22	-	-	6	28	28
9	Зачет:	-	-	-	-	0	00	-
	ИТОГО:	-	287	-	-	41	328	296
Заболевания и патология выделительной системы								
1	Здоровый образ жизни	-	30	-	-	5	30	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	5	20	20
3	Легкая атлетика	-	20	-	-	5	22	18
4	Волейбол	-	20	-	-	5	22	14
5	Баскетбол	-	20	-	-	5	22	14
6	Плавание	-	133	-	-	5	138	138
7	Фитнес и аэробика	-	22	-	-	5	24	18
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	22	-	-	6	28	28
9	Зачет:	-	-	-	-	0	00	-

	ИТОГО:	-	287	-	-	41	328	296
Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ								
1	Здоровый образ жизни	-	30	-	-	5	30	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	5	20	20
3	Легкая атлетика	-	20	-	-	5	22	18
4	Волейбол	-	20	-	-	5	22	14
5	Баскетбол	-	20	-	-	5	22	14
6	Плавание	-	133	-	-	5	138	138
7	Фитнес и аэробика	-	22	-	-	5	24	18
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	22	-	-	6	28	28
9	Зачет:	-	-	-	-	0	00	-
	ИТОГО:	-	287	-	-	41	328	296

4.4. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом не предусмотрен.

4.5. Перечень практических занятий по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы для всех нозологических групп

№	Наименование раздела, направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
1	Здоровый образ жизни	50	Тестирование физической подготовленности / Реферат	ОК 8 ОК-6
3	Легкая атлетика	50		
4	Волейбол	40		
5	Баскетбол	40		
6	Плавание	40		
7	Фитнес и аэробика	40		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	58		
ИТОГО:		318		

5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ый срок предоставления результатов текущего контроля	3-ый срок предоставления результатов текущего контроля	Итого:
0-28	0-32	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля для очной формы обучения	Баллы	№ недели
1	2	3	4
1	Работа на практических занятиях	0...18	1-6
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4	
3	Составление «Режима учебного дня»	0...6	
	ИТОГО за I текущую аттестацию	0 - 28	
4	Работа на практических занятиях	0...18	7-11
5	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4	
6	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...10	
	ИТОГО за II текущую аттестацию	0 - 32	
7	Работа на практических занятиях	0...18	12-18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0... 4	
9	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций	0...18	
	ИТОГО за III текущую аттестацию	0 - 40	
	ВСЕГО:	0 - 100	

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся заочной формы обучения

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	2	3
1	Защита реферата	0...100
	ВСЕГО:	0...100

6. Базы данных. Информационно-справочные и поисковые системы интернет ресурсы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.e.lanbook.com>
 3. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.e-library.ru>
4. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
5. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
6. Интернет-ресурсы:
 - <http://www.gto-normy.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
 - <http://tpfk.infosport.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
 - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

Материально-технические условия реализации дисциплины

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Бассейн		
II. ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
III. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура»

Кафедра физического воспитания

Код, направление подготовки 23.03.02 Наемные транспортно-технологические комплексы

Форма обучения:

заочная: 2 курс 3 семестр

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТюмГНГУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре, аэробика [Текст: Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан.col. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 138 с. - (Университеты России). - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7 .	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»

План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
1	2	3	4	5	6
Основная	Адаптивная физическая культура		У	заявка в БИК	2020
Дополнительная	Методические указания		МУ	ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов

« 30 » 08 2019 г.

Директор БИК  Д.Х. Каюкова

« _____ » 2019 г.

