

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 14.05.2024 16:17:38
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d74001c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физического воспитания



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Адаптивная физическая культура
специальность: 21.05.02 Прикладная геология
специализация: Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания
квалификация: Горный инженер – геолог
форма обучения: очная (5 лет)
курс: 1-3
семестр: 1-5

Аудиторные занятия 286 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 286 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 42 часа, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5 семестр

Общая трудоемкость – 328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 21.05.02 Прикладная геология, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2016 года № 548.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ФК и С

Протокол № 1 от «27» 08 2018 г.

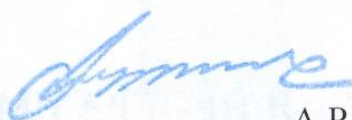
Заведующий кафедрой ФК и С



С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой ГНГ



А.Р.Курчиков

«__» _____ 20__ г.

Рабочую программу разработал: доцент, к.б.н.



С.И. Хромина

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

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в блок элективных дисциплин по физической культуре и спорту вариативной части Б.1 В.10.03

Приобретенные навыки могут быть применены при прохождении учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно - исследовательской деятельности

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

Таблица 3.1

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5
ОК-9	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять комплексы оздоровительной и физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации;	средствами и методиками, направленными на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья; организацию и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, подготовку к профессиональной деятельности.

4. Содержание дисциплины

4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 4.1

№ 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

Таблица 4.2

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1	учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности	+					

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

Таблица 4.3

№ 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	-	26	-	-	14	40	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	0	20	20
3	Легкая атлетика	-	18	-	-	4	22	18
4	Волейбол	-	14	-	-	4	18	14
5	Баскетбол	-	14	-	-	4	18	14
6	Плавание	-	162	-	-	4	166	162
7	Фитнес и аэробика	-	15	-	-	7	22	18
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	17	-	-	5	22	20
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	286	-	-	42	328	
Заболевания и патология кардиореспираторной системы								
1	Здоровый образ жизни	-	26	-	-	14	40	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	0	20	20
3	Легкая атлетика	-	42	-	-	4	46	42
4	Волейбол	-	42	-	-	4	46	42
5	Баскетбол	-	42	-	-	4	46	42
6	Плавание	-	34	-	-	4	38	34
7	Фитнес и аэробика	-	63	-	-	7	70	66
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	17	-	-	5	22	20

9	Зачет:	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	286	-	-	42	328	
Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта								
1	Здоровый образ жизни	-	26	-	-	14	40	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	-	20	20
3	Легкая атлетика	-	50	-	-	4	54	50
4	Волейбол	-	38	-	-	4	42	38
5	Баскетбол	-	38	-	-	4	42	38
6	Плавание	-	50	-	-	4	54	50
7	Фитнес и аэробика	-	47	-	-	7	54	50
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	17	-	-	5	22	20
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	286	-	-	42	328	
Заболевания и патология выделительной системы								
1	Здоровый образ жизни	-	26	-	-	14	40	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	-	20	20
3	Легкая атлетика	-	58	-	-	4	62	58
4	Волейбол	-	56	-	-	4	60	56
5	Баскетбол	-	56	-	-	4	60	56
6	Плавание	-	-	-	-	4	4	-
7	Фитнес и аэробика	-	53	-	-	7	60	56
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	17	-	-	5	22	20
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	286	-	-	42	328	
Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ								
1	Здоровый образ жизни	-	26	-	-	14	40	30
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20	-	-	-	20	20
3	Легкая атлетика	-	50	-	-	4	54	50
4	Волейбол	-	48	-	-	4	52	48
5	Баскетбол	-	30	-	-	4	34	30
6	Плавание	-	48	-	-	4	52	48
7	Фитнес и аэробика	-	47	-	-	7	54	50
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	17	-	-	5	22	20
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	286	-	-	42	328	

4.4. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом не предусмотрен.

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

Таблица 4.5

Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы для всех нозологических групп

Таблица 4.10

№	Наименование раздела, направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
1	Здоровый образ жизни	14	Тестирование физической подготовленности / Реферат	ОК- 9
3	Легкая атлетика	4		
4	Волейбол	4		
5	Баскетбол	4		
6	Плавание	4		
7	Фитнес и аэробика	7		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5		
Зачет:		-		
ИТОГО:		42		

5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по направлению 21.05.02 «Прикладная геология».

Таблица 5.1

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

Таблица 5.2

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля для очной формы обучения	Баллы	№ недели
1	2	3	4
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	

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

Таблица 5.4

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
Зал аэробики и фитнеса		
Гантели 0,5 кг	4	
Гантели 1 кг	6	
Гантели сборные	6	
Гимнастический коврик	10	
Обруч массажный	10	
Степ доска-платформа	15	
Коврик для фитнеса	5	
Мяч «Фитбол»	10	
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	Для переодевания

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 21.05.02 «Прикладная геология».

Специализация «Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания»

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	3	4	5	6	7
ОК-9	Знать (З 1) Назначение, функции и цель адаптивной физической культуры в формировании физической культуры личности и формировании собственного здоровья	Не знает назначение, функции и цель адаптивной физической культуры в формировании физической культуры личности и формировании собственного здоровья	Не точно знает назначение, функции и цель адаптивной физической культуры в формировании физической культуры личности и формировании собственного здоровья	Демонстрирует достаточные знания о назначении, функциях и цели адаптивной физической культуры в формировании физической культуры личности и формировании собственного здоровья	Демонстрирует исчерпывающие знания о назначении, функциях и цели адаптивной физической культуры в формировании физической культуры личности и формировании собственного здоровья
	Уметь (У 1) Дифференцировать средства адаптивной физической культуры профессионально – прикладного назначения	Не умеет дифференцировать средства адаптивной физической культуры профессионально – прикладного назначения	Не умеет дифференцировать средства адаптивной физической культуры профессионально – прикладного назначения	Уверенно умеет дифференцировать средства адаптивной физической культуры профессионально – прикладного назначения	В совершенстве умеет дифференцировать средства адаптивной физической культуры профессионально – прикладного назначения
	Владеть (В 1) Техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья	Не рационально использует технику выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья	Хорошо владеет техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья
	Знать (З 2) Физические качества профессионально – прикладного назначения	Не знает основ физических качеств профессионально – прикладного назначения	Не в полной мере знает основы физических качеств профессионально – прикладного назначения	Хорошо знает основы физических качеств профессионально – прикладного назначения	В совершенстве знает основы физических качеств профессионально – прикладного назначения
	Уметь (У 2) Формировать физические качества профессионально – прикладного назначения	Не умеет формировать физические качества профессионально – прикладного назначения	Способен формировать физические качества профессионально – прикладного назначения	Умеет формировать физические качества профессионально – прикладного назначения	В совершенстве умеет формировать физические качества профессионально – прикладного назначения

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	3	4	5	6	7
	Владеть (В 2) Техникой выполнения специальных упражнений, направленных на восстановление психофизического здоровья или компенсацию нарушенных функций	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, направленных на восстановление психофизического здоровья или компенсацию нарушенных функций	Не точно владеет техникой выполнения специальных упражнений, направленных на восстановление психофизического здоровья или компенсацию нарушенных функций	Хорошо владеет техникой выполнения специальных упражнений, направленных на восстановление психофизического здоровья или компенсацию нарушенных функций	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, направленных на восстановление психофизического здоровья или компенсацию нарушенных функций
	Знать (З 3) Назначения использования адаптивных физических упражнений при подготовке специальных физические качества профессионально – прикладного назначения	Не знает назначения использования адаптивных физических упражнений при подготовке специальных физические качества профессионально – прикладного назначения	Не уверенно знает назначения использования адаптивных физических упражнений при подготовке специальных физические качества профессионально – прикладного назначения	Знает назначения использования адаптивных физических упражнений при подготовке специальных физические качества профессионально – прикладного назначения	В совершенстве знает назначения использования адаптивных физических упражнений при подготовке специальных физические качества профессионально – прикладного назначения
	Уметь (У 3) Использовать специальные физические упражнения при подготовке физических качеств профессионально – прикладного назначения	Не умеет использовать специальные физические упражнения при подготовке физических качеств профессионально – прикладного назначения	Не уверенно умеет использовать специальные физические упражнения при подготовке физических качеств профессионально – прикладного назначения	Умеет использовать специальные физические упражнения при подготовке физических качеств профессионально – прикладного назначения	Использует полный спектр специальных физических упражнений при подготовке физических качеств профессионально – прикладного назначения
	Владеть (В 3) Санитарно-гигиеническими навыками индивидуальной и производственной физической культуры	Не владеет санитарно-гигиеническими навыками индивидуальной и производственной физической культуры	Не уверенно владеет санитарно-гигиеническими навыками индивидуальной и производственной физической культуры	Уверенно владеет санитарно-гигиеническими навыками индивидуальной и производственной физической культуры	В совершенстве владеет санитарно-гигиеническими навыками индивидуальной и производственной физической культуры