

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

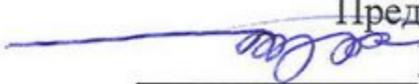
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт промышленных технологий и инжиниринга

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН


Н.С.Захаров

«30»  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина	Адаптивная физическая культура
Специальность	23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
Специализация	Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование
квалификация	инженер
программа	специалитета
Форма обучения	Очная (5 лет)
Курс	1-3
Семестр	2-6

Аудиторные занятия	319 часов, в т.ч.:
лекции	– часов
практические занятия	319 часов
лабораторные занятия	– не предусмотрены
Занятия в интерактивной форме	– часов
Самостоятельная работа	–9 часов, в т.ч.:
Курсовая работа	– не предусмотрена
Расчётно-графические работы	– не предусмотрены
Контрольная работа	– не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:	
Зачёт	– 2-6 семестр
Экзамен	– не предусмотрен
Общая трудоемкость	328 ч.

Тюмень 2019

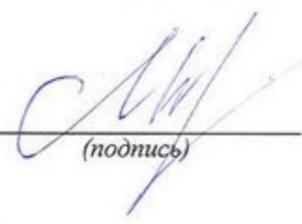
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства** (квалификация «инженер») утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. N 1022

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ФК и С:

ПРОТОКОЛ № 1 от «30» 08 2019 г.

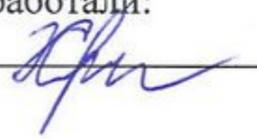
Заведующий кафедрой  С.И. Хромина
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  Т.М.Мадьяров
(подпись)

«30» 08 2019 г.

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине

Адаптивная физическая культура

на 2020/2021 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

В 2020/2021 учебном году изменения в рабочую программу по дисциплине «Адаптивная физическая культура» не вносились

Дополнения и изменения внес

Доцент кафедры ФК и С, к.б.н. доцент
(должность, ученое звание, степень)


(подпись)

С.И. Хромина

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «ФК и С». Протокол от «31» 08 2020г. № 1

Заведующий кафедрой 
(подпись) С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной программы
«Подъемно-транспортные,
строительные, дорожные
средства и оборудование»


(подпись)

Т.М. Мадьяров

«31» 08 2020г.

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(Б1.В.08.03), модуль: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, вариативной части. 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:

Таблица 3.1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
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 собственного здоровья и работоспособности человека.	навыками поддержания хорошей физической формы.

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 направлениях
		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 обеспечиваемой (последующей) дисциплиной

Таблица 4.2

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

Таблица 4.3

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семинары, час	СРС час	Всего, час
1	2	3	4	5	6	7	8
Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата							
1	Здоровый образ жизни	-	32	-	-	2	34
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25	-	-	1	26
3	Легкая атлетика	-	44	-	-	1	45
4	Волейбол	-	44	-	-	1	45
5	Баскетбол	-	44	-	-	1	45
6	Плавание	-	38	-	-	1	39
7	Фитнес и аэробика	-	68	-	-	1	69
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24	-	-	1	25
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319	-	-	9	328
Заболевания и патология кардиореспираторной системы							
1	Здоровый образ жизни	-	32	-	-	2	34
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25	-	-	1	26
3	Легкая атлетика	-	44	-	-	1	45
4	Волейбол	-	44	-	-	1	45
5	Баскетбол	-	44	-	-	1	45
6	Плавание	-	38	-	-	1	39
7	Фитнес и аэробика	-	68	-	-	1	69
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24	-	-	1	25
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319	-	-	9	328
Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта							
1	Здоровый образ жизни	-	32	-	-	2	34
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25	-	-	1	26
3	Легкая атлетика	-	44	-	-	1	45
4	Волейбол	-	44	-	-	1	45
5	Баскетбол	-	44	-	-	1	45
6	Плавание	-	38	-	-	1	39
7	Фитнес и аэробика	-	68	-	-	1	69
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24	-	-	1	25
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319	-	-	9	328

Заболевания и патология выделительной системы							
1	Здоровый образ жизни	-	32	-	-	2	34
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25	-	-	1	26
3	Легкая атлетика	-	44	-	-	1	45
4	Волейбол	-	44	-	-	1	45
5	Баскетбол	-	44	-	-	1	45
6	Плавание	-	38	-	-	1	39
7	Фитнес и аэробика	-	68	-	-	1	69
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24	-	-	1	25
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319	-	-	9	328
Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ							
1	Здоровый образ жизни	-	32	-	-	2	34
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25	-	-	1	26
3	Легкая атлетика	-	44	-	-	1	45
4	Волейбол	-	44	-	-	1	45
5	Баскетбол	-	44	-	-	1	45
6	Плавание	-	38	-	-	1	39
7	Фитнес и аэробика	-	68	-	-	1	69
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24	-	-	1	25
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319	-	-	9	328

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

Таблица 4.10

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

5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность».

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	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 сохранных 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

Таблица 5.3

№ 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

Лицензионное программное обеспечение

Таблица 5.4

Microsoft Windows	Операционная система. Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020
Microsoft Office Professional Plus	Офисный пакет. Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020
Справочно-правовая система "ГАРАНТ-Максимум аэро, ГАРАНТ-Классик+аэро. База знаний правового консалтинга"	Справочно-правовая система. Договор на информационное сопровождение №2735-18 от 31.08.2018 до 30.08.2019. Договор на информационное сопровождение №5203-19 от 16.09.2019 до 15.09.2020
Компас 3D LT V12	САПР базового уровня подготовки. Бесплатная лицензия для образовательных учреждений
Autocad 2019	САПР верхнего уровня подготовки. Бесплатная лицензия для образовательных учреждений S/N564-86115117/001K1 до 07.12.2021

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины

Таблица 5.5

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. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Адаптивная физическая культура
 Кафедра физического воспитания
 Код, Специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Форма обучения:
 очная: 1-3 курс 2-6 семестр

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Код УЦ ОПОП	Наименование блоков дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом	Название литературы, автор, издательство	Год издания	Наличие грифа	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Электронный вариант
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б1.В.08.03	Адаптивная физическая культура	Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/79436.htm	2019	УМО	ЭР*	24	100	БИК	+

*ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

2. 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
Дополнительная	Адаптивная физическая культура Методические рекомендации к практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения		МУ	заявка в БИК	2020
	Адаптивная физическая культура Методические рекомендации по самостоятельной работе и изучению дисциплины обучающихся специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения		МУ	заявка в БИК	2020

Руководитель ОП Т.М. Мадьяров
 « 31 » 08 2020 г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова
 « 31 » 08 2020 г.

Сотласовано

