

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

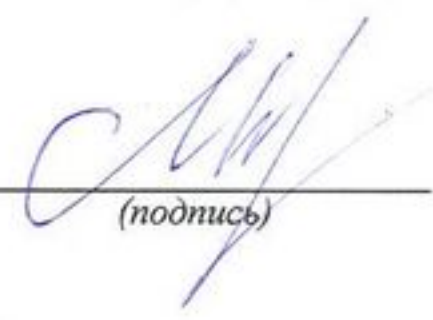
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства** (квалификация «инженер») утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 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	<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b>	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	<b>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (КОМПЛЕКСЫ)</b>	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	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	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	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	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	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	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	<b>ПЛАВАНИЕ</b>	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	<b>ФИТНЕС И АЭРОБИКА</b>	1	Техника танцевальных движений		
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях		
		3	Техника спортивной аэробики		
		4	Построение танцевальной композиции		
8	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	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
<b>Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата</b>							
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:	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>319</b>	-	-	<b>9</b>	<b>328</b>
<b>Заболевания и патология кардиореспираторной системы</b>							
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:	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>319</b>	-	-	<b>9</b>	<b>328</b>
<b>Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта</b>							
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:	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>319</b>	-	-	<b>9</b>	<b>328</b>

<b>Заболевания и патология выделительной системы</b>							
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:	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>319</b>	-	-	<b>9</b>	<b>328</b>
<b>Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ</b>							
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:	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>319</b>	-	-	<b>9</b>	<b>328</b>

#### 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		
<b>Зачет:</b>				
<b>ИТОГО:</b>		<b>9</b>		

**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	
<b>ИТОГО за I текущую аттестацию</b>		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	
<b>ИТОГО за II текущую аттестацию</b>		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	
<b>ИТОГО за III текущую аттестацию</b>		0 - 40	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0 - 100</b>	

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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0...100</b>

## 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](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
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
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
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
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
<b>Зал аэробики и фитнеса</b>		
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	
<b>Бассейн</b>		
<b>II. ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.htm">http://www.iprbookshop.ru/79436.htm</a>	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*

