

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 28.06.2024 09:48:52

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d

УНИВЕРСИТЕТ  
 Председатель КСН  
 / Е.В. Артамонов

« 06 » 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина	Адаптивная физическая культура
направление	15.03.01 Машиностроение
профиль:	технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении
квалификация	бакалавриат
программа:	прикладной бакалавриат
форма обучения:	очная / заочная (5 лет)
курс	1-3 /2
семестр	1-5 /3

**Аудиторные занятия 283 / 10 часов, в т.ч.:**

- Лекции – не предусмотрены
- Практические занятия – 283/ 10 часов
- Лабораторные занятия – не предусмотрены

**Самостоятельная работа – 45 / 318 часов, в т.ч.:**

- Курсовая работа (проект) – не предусмотрена
- Расчётно-графические работы – не предусмотрены
- Контрольная работа – не предусмотрена
- др. виды самостоятельной работы – 45/318 часов

**Занятия в интерактивной форме – 57/ - часов**

- Вид промежуточной аттестации:
- Зачет – 1-5/ 3 семестр

Общая трудоемкость 328 час.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 3 сентября 2015 г. № 957

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры ФК и С

Протокол № «11» от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С Ср С.И. Хромин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  
технологии машиностроения И / Р.Ю. Некрасов

«5» 06 2019 г.

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.биол.н. доцент Ср С.И. Хромин

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями<sup>1</sup> физической культуры личности и коррекция нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, а достигании 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 знания 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 индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5
ОК-4	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения психологической социальной и профессиональной деятельности	Особенности использования средств адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных ограничений по здоровью	Использовать средства адаптивной физической культуры в подготовке специальных физических качеств предстоящей профессиональной деятельности	Техники выполнения специальных упражнений для подготовки специальных физических качеств предстоящей профессиональной деятельности
		Особенности использования специальных физических упражнений для формирования специальных физических качеств профессиональной деятельности	Дифференцировать физические упражнения по формированию специальных физических качеств профессиональной деятельности	Техники выполнения специальных упражнений, направленных на адаптацию к физическим нагрузкам
		Приоритетные специальные физические качества, необходимые в профессиональной деятельности	Оценить степень сформированности специальных физических качеств, необходимых в предстоящей профессиональной деятельности	Средствами адаптивной физической культуры в подготовке специальных физических качеств в предстоящей профессиональной деятельности

<sup>1</sup> Хромина С.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография / С.И. Хромина, И.Н. Малерчук; ТомГАСУ. – Томск: ТомГАСУ, 2015. – 178 с.

**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 самодиагностики физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.
		2	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Вариеты физкультурно-оздоровительного досуга квантовой направленности.
		3	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Вариеты спортивного досуга квантовой направленности.
		4	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.
		5	Принципы сбалансированного питания.
		6	Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация.
		7	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
		8	Вредные привычки, меры профилактики.
		9	Биологически активные точки, самомассаж.
		10	Пальминг.
		11	Самодвигательная гимнастика.
		12	Дифрагмальное 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 гимнастикой
		5	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		6	Комплекс упражнений на футбол-мяч
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	Инструкционная и судейская практика
		7	ВФСК ГТО – адаптированный вариант, ознакомление
4	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	1	Организация в волейболе
		2	Техника передачи волейбольного мяча
		3	Техника подачи и приема мяча с пола/из
		4	Игровые и судейские практики
		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>ПЛАВАННИЕ</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, использование помощи 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 движений рук и точность лезвиего глазомера
		2	Сила и выносливость в разных движениях
		3	Статическая выносливость «плотный» ныряльщик
		4	Мышечная сила

#### 4.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

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	7	8
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 педагогическим формам занятий

Таблица 4.3

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекц. 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
<b>Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата (1 семестр)</b>								
1	Здоровый образ жизни	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
2	Образовательные упражнения (комплексы)	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
3	Легкая атлетика	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
4	Волейбол	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
5	Баскетбол	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
6	Плавание	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
7	Фитнес и аэробика	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>56/-</b>			<b>8/-</b>	<b>64/-</b>	<b>8/-</b>
<b>Заболевания и патология кардиореспираторной системы (2 семестр)</b>								
1	Здоровый образ жизни	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
2	Образовательные упражнения (комплексы)	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
3	Легкая атлетика	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
4	Волейбол	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
5	Баскетбол	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
6	Плавание	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
7	Фитнес и аэробика	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>56/-</b>			<b>8/-</b>	<b>64/-</b>	<b>8/-</b>
<b>Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта (3 семестр)</b>								
1	Здоровый образ жизни	-	7/1	-	-	1/39	8/40	1/-

2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	7/3	-	-	1/39	8/42	1/-
3	Легкая атлетика	-	7/3	-	-	1/39	8/42	1/-
4	Волейбол	-	7/1	-	-	1/39	8/40	1/-
5	Баскетбол	-	7/1	-	-	1/39	8/40	1/-
6	Плавание	-	7/1	-	-	1/39	8/40	1/-
7	Фитнес и аэробика	-	7/-	-	-	1/39	8/39	1/-
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	7/-	-	-	1/45	8/45	1/-
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>56/10</b>			<b>8/318</b>	<b>64/328</b>	<b>8/-</b>
<b>Заболевания и патологии выделительной системы (4 семестр)</b>								
1	Здоровый образ жизни	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
3	Легкая атлетика	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
4	Волейбол	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
5	Баскетбол	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
6	Плавание	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
7	Фитнес и аэробика	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	7/-	-	-	1/-	8/-	1/-
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>56/-</b>			<b>8/-</b>	<b>64/-</b>	<b>8/-</b>
<b>Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ (5 семестр)</b>								
1	Здоровый образ жизни	-	7/-	-	-	1/-	8/-	3/-
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	7/-	-	-	1/-	8/-	3/-
3	Легкая атлетика	-	7/-	-	-	1/-	8/-	3/-
4	Волейбол	-	7/-	-	-	2/-	9/-	3/-
5	Баскетбол	-	7/-	-	-	2/-	9/-	3/-
6	Плавание	-	8/-	-	-	2/-	10/-	3/-
7	Фитнес и аэробика	-	8/-	-	-	2/-	10/-	3/-
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8/-	-	-	2/-	10/-	4/-
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>59/-</b>			<b>13/-</b>	<b>64/-</b>	<b>25/-</b>

#### 4.4. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом не предусмотрен.

Перечень практических занятий по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Таблица 4.4

№ п/п	№ темы	Тема практической работ	Уровень: 16 лет							Экспертное заключение	Мотивация	
			1	2	3	4	5	6	7			
			1 СЕМЕСТР									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		<b>Упорный образ жизни</b>										
	1	1. Индивидуальные активные нагрузки, самосохранение										
	2	2. Плавание										
	3	3. Рационализация гимнастика										
	4	4. Дифференциальное плавание										
		<b>Области деятельности Управления (комплекс)</b>										
	2	1. Комплекс упражнений без предметов										
		2. Комплекс упражнений с мячами										
		<b>Абская атлетика</b>										
	1	1. Техника спортивной ходьбы, бег.										
	2	2. Бег по усложненной местности.										
		3. Развитие скоростных способностей.										
	4	4. Прямая в длину с места.										
		<b>Волейбол</b>										
	1	1. Техника передвижений в волейболе										
	2	2. Техника передачи волейбольного мяча										
	3	3. Техника подачи и приема мяча с подачи										
		<b>Баскетбол</b>										
	1	1. Техника передвижений в баскетболе и передача мяча										
	2	2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча										
		<b>Плавание</b>										
	1	1. Техника плавания «брасс» на груди										
	2	2. Техника плавания «брасс» на спине										
	3	3. Техника плавания «брасс»										
	4	4. Техника старты и повороты в плавании										
		<b>Фитнес и аэробика</b>										
	1	1. Техника специальных движений										
	2	2. Техника специальных движений в релаксационных упражнениях										
		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>										
	1	1. Координация движений рук и ног, вращательного движения										
	2	2. Сила и выносливость, выносливость, координация										
<b>Итого:</b>											566	

Приложение  
задачи

Работа в малых группах

СК-А

№ п/п	№ темы	Темы семинаров, практикумов и лабораторных работ	Углубленность усвоения						Формирование компетенций	Методы преподавания
			Освоение основных понятий, законов, правил	Качество реферативной работы	Понимание реальных ситуаций	Выполнение учебных заданий	Защита реферата, эссе, докладов	Итог		
<b>2 СЕМЕСТР</b>										
<b>Зеркаль световое</b>										
1	1	1. Понятие светового луча, светового пучка.								
1	2	2. Плотность								
1	3	3. Гравитационная константа								
1	4	4. Дефекты кристаллов								
2	1	1. Классификация материалов (металлы)								
2	2	2. Классификация сплавов								
2	3	3. Классификация сплавов с платиной								
2	4	4. Классификация сплавов с никелем								
3	1	1. Термическая обработка металлов, бели.								
3	2	2. Бетон (маркировка, состав). Термическая обработка сплавов								
3	3	3. Очистительный бетон. Роль воды в металлах.								
4	1	1. Термическая обработка металлов								
4	2	2. Термическая обработка сплавов								
4	3	3. Термическая обработка металлов с платиной								
5	1	1. Термическая обработка металлов								
5	2	2. Термическая обработка сплавов								
5	3	3. Термическая обработка металлов с платиной								
5	4	4. Термическая обработка металлов с никелем								
6	1	1. Термическая обработка металлов								
6	2	2. Термическая обработка сплавов								
6	3	3. Термическая обработка металлов с платиной								
6	4	4. Термическая обработка металлов с никелем								
7	1	1. Термическая обработка металлов								
7	2	2. Термическая обработка сплавов								
7	3	3. Термическая обработка металлов с платиной								
7	4	4. Термическая обработка металлов с никелем								
8	1	1. Термическая обработка металлов								
8	2	2. Термическая обработка сплавов								
8	3	3. Термическая обработка металлов с платиной								
8	4	4. Термическая обработка металлов с никелем								
<b>Итого:</b>									86	



№ п/п	№ темы	Тема лекции, практическая и лабораторная работы	Уровень освоения (баллы)								Формирование компетенций	Методы преподавания
			Знания и умения в области деятельности системы		Понимание роли системы в организации		Поведение системы		К			
			1	2	3	4	5	6		7		
<b>3 СЕМЕСТР</b>												
<b>Защитный спорт</b>												
1	1	Боевые действия в виде спартакиады										
2	2	Правила										
3	3	Гигиенические мероприятия										
4	4	Допинговое возмездие										
5	5	Обязательные упражнения (вольерный)										
6	6	Комплекс упражнений 2-го квалификационного уровня										
7	7	Комплекс упражнений 3-го квалификационного уровня										
8	8	Комплекс упражнений 4-го квалификационного уровня										
<b>Вольфбойт</b>												
1	1	Условия проведения вольфбойта										
2	2	Условия проведения вольфбойта										
3	3	Условия проведения вольфбойта										
4	4	Условия проведения вольфбойта										
5	5	Условия проведения вольфбойта										
6	6	Условия проведения вольфбойта										
7	7	Условия проведения вольфбойта										
8	8	Условия проведения вольфбойта										
<b>Баскетбол</b>												
1	1	Условия проведения баскетбола										
2	2	Условия проведения баскетбола										
3	3	Условия проведения баскетбола										
4	4	Условия проведения баскетбола										
5	5	Условия проведения баскетбола										
6	6	Условия проведения баскетбола										
7	7	Условия проведения баскетбола										
8	8	Условия проведения баскетбола										
<b>Фигурное катание</b>												
1	1	Условия проведения фигурного катания										
2	2	Условия проведения фигурного катания										
3	3	Условия проведения фигурного катания										
4	4	Условия проведения фигурного катания										
5	5	Условия проведения фигурного катания										
6	6	Условия проведения фигурного катания										
7	7	Условия проведения фигурного катания										
8	8	Условия проведения фигурного катания										
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>												
1	1	Условия проведения профессионально-прикладной физической подготовки										
2	2	Условия проведения профессионально-прикладной физической подготовки										
3	3	Условия проведения профессионально-прикладной физической подготовки										
4	4	Условия проведения профессионально-прикладной физической подготовки										
<b>Итого:</b>												
566-												

Практические занятия

06-4

Работа в малых группах

№ п/п	№ темы	Темы семинаров, фрагментов и сборничков работ	Углубленность (часы)						Формы работы	Методы организации
			Задания и задания на основе оригиналов (таблица, рисунок, график):		Выполнение заданий в классе	Выполнение заданий в классе	Выполнение заданий в классе	Выполнение заданий в классе		
1	2	3	4	5					6	7
<b>4 СЕМЕСТР</b>										
<b>Защитный объект войны</b>										
1	1	1. Иллюстрации к роману (роман, стихотворение).	1б	2б	3б	4б	5б	6б		
	2	Письмо								
	3	Городищенская операция								
	4	Доклад о войне								
<b>Общественные организации (поощритель)</b>										
2	1	1. Количество организаций без прилагательных	1б	1б	1б	1б	1б	1б		
	2	2. Количество организаций с прилагательными								
	3	3. Итого								
<b>Война и герои</b>										
3	1	1. Оценочный лист. Выявление персонажей.	1б	1б	1б	1б	1б	1б		
	2	2. Прочитай в диалог с женой								
	3	3. Итого								
	4	4. Выстраивание и анализ персонажа								
4	1	1. Оценка персонажа по описанию	1б	1б	1б	1б	1б	1б		
	2	2. Оценка персонажа по описанию								
	3	3. Итого								
<b>История</b>										
5	1	1. История войны и персонаж (описание)	1б	1б	1б	1б	1б	1б		
	2	2. История войны и персонаж (описание)								
	3	3. Итого								
	4	4. История войны и персонаж (описание)								
<b>Повести</b>										
6	1	1. История войны и персонаж (описание)	1б	1б	1б	1б	1б	1б		
	2	2. История войны и персонаж (описание)								
	3	3. Итого								
	4	4. История войны и персонаж (описание)								
<b>Фигуры и скульптуры</b>										
7	1	1. История войны и персонаж (описание)	1б	1б	1б	1б	1б	1б		
	2	2. История войны и персонаж (описание)								
	3	3. Итого								
<b>Профессиональная практика (физическая подготовка)</b>										
8	1	1. История войны и персонаж (описание)	1б	1б	1б	1б	1б	1б		
	2	2. История войны и персонаж (описание)								
	3	3. Итого								
	4	4. История войны и персонаж (описание)								

Примечание:  
Работа в малых группах

ОБ-4

№ п/п	№ темы	Темы семинаров, практикумов и лабораторная работа	Оценочные (баллы)							Формирование компетенций	Методы оценивания
			4	5	6	7	8	9			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>СЕМЕСТР</b>											
<b>Дорожный образ жизни</b>											
1	1	Изотопность, активность, стабильность	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	Проектное задание Работа в малых группах
2	2	Плювиум									
3	3	Гидрологическая гидрология									
4	4	Диффузионные процессы									
<b>Общественно-экономические отношения (Колумбус)</b>											
1	1	Колумбус: европейский бездомный	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	Проектное задание Работа в малых группах
2	2	Колумбус: европейский с мигром									
3	3	Колумбус: европейский с гонимым									
4	4	Колумбус: европейский с гонимым									
3	<b>Литературная</b>										
4	1	Биогеография в социальной практике									Проектное задание Работа в малых группах
4	<b>Валеология</b>										
4	1	Играми и социальная практика									
4	2	Играми и социальная практика									
5	<b>Безопасность</b>										
5	1	Играми и социальная практика									Проектное задание Работа в малых группах
<b>Издательство</b>											
1	1	Устная и письменная речь на уроках									
2	2	Устная и письменная речь на уроках									
3	3	Устная и письменная речь									
5	5	Устная и письменная речь									
7	<b>Физика и химия</b>										
4	4	Построение технологической модели	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	Проектное задание Работа в малых группах
<b>Профессионально-педагогическая деятельность</b>											
1	1	Классификация профессий для и личности, выбранного направления									
2	2	Сила и устойчивость личности профессии									
3	3	Специфика профессиональной деятельности									
4	4	Мотивация (лич)									
<b>ИТОГО:</b>										80	

**Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы для всех биологических групп**

Таблица 4.5

№	Наименование раздела, направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
1	Здоровый образ жизни	6:45	Тестирование физической подготовленности / Реферат	ОК-8
2	Легкая атлетика	6:45		
3	Волейбол	6:45		
4	Баскетбол	6:45		
3	Плавание	6:45		
6	Фитнес и аэробика	6:45		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	9:48		
<b>ИТОГО:</b>		<b>45:318</b>		

**4. Оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по направлению 15.03.01 Машиностроение

Таблица 4.6

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

Таблица 4.7

№	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>		<b>0 - 28</b>	
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>		<b>0 - 32</b>	
7	Работа на практических занятиях	0...18	12-18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4	
9	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций	0...18	
<b>ИТОГО за III текущую аттестацию</b>		<b>0 - 40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0 - 100</b>	

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

Таблица 4.8

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	2	3
1	Занятия реферата	0...100
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0...100</b>

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

1. Единое окно доступа к ЭБС ТНУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tnu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТНУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webibis.tnugu.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-nomov.ru>
  - <http://www.infosport.ru/press/ksvo/>
  - <http://gpk.infosport.ru>
  - <http://www.infosport.ru/press/sgr/1999N5/index.htm>
  - [http://cnit.ssu.ru/kadis/ucenyi\\_set](http://cnit.ssu.ru/kadis/ucenyi_set)

**Материально-технические условия реализации дисциплины**

Таблица 4.9

Наименование	Количество	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 в зале спорт
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	
Табло электронное	1	
<b>Бассейн</b>		
<b>Ц.ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Windows 7, Enterprise; Windows 8.1, Enterprise		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые кабинеты	4	
Реквизиты	4	

## Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код дисциплины по плану: 15.03.01 Массовый спорт

Профиль: Теория и практика, работа в спортивной организации

Таблица 4.10

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения					
		1-2	3	4	5	6	7
ОМ-4	З 1 Особенности средств адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных особенностей по здоровью.	Не знает особенностей и ограничений в использовании физических нагрузок при выполнении заданий	Не знает особенностей и ограничений в использовании физических нагрузок при выполнении заданий	Знает особенности и ограничения в использовании физических нагрузок при выполнении заданий	Знает особенности и ограничения в использовании физических нагрузок при выполнении заданий	Отлично знает особенности и ограничения в использовании физических нагрузок при выполнении заданий	3
	У 1 Использовать средства адаптивной физической культуры и подготавливать специальных физических качеств: предельной профессиональной деятельности	Не умеет осуществлять подбор специальных упражнений, профессионально-прикладного назначения	Умеет осуществлять подбор специальных упражнений, профессионально-прикладного назначения, допускает ряд ошибок	Хорошо умеет осуществлять подбор специальных упражнений, профессионально-прикладного назначения	Хорошо умеет осуществлять подбор специальных упражнений, профессионально-прикладного назначения	Отлично умеет осуществлять подбор специальных упражнений, профессионально-прикладного назначения	3
ОМ-4	В 1 Теория выполнения специальных упражнений для подготовки специальных физических качеств предельной профессиональной деятельности	Не владеет теорией выполнения специальных упражнений профессионально-прикладной направленности	Ограниченно владеет теорией выполнения специальных упражнений профессионально-прикладной направленности	Хорошо владеет теорией выполнения специальных упражнений профессионально-прикладной направленности	Хорошо владеет теорией выполнения специальных упражнений профессионально-прикладной направленности	Отлично владеет теорией выполнения специальных упражнений профессионально-прикладной направленности	3
	З 2 Особенности выполнения специальных физических упражнений для формирования специальных физических качеств профессиональной деятельности	Не знает особенности управления для управления дифференциальных спортивных ресурсов организации	Наочно знает особенности управления для управления дифференциальных спортивных ресурсов организации	Знает особенности управления для управления дифференциальных спортивных ресурсов организации	Знает особенности управления для управления дифференциальных спортивных ресурсов организации	Отлично знает особенности управления для управления дифференциальных спортивных ресурсов организации	3
	У 2 Дифференциальную деятельность	Не умеет составлять план	Умеет составлять план	Хорошо умеет составлять план	Хорошо умеет составлять план	Отлично умеет составлять план	3



Учебно-методические и информационные обеспеченные дисциплины  
**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Учебная дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Кафедра: ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Код, направление подготовки: 15.03.01 Машиностроение

Профиль технологии производства, ресурса и эксплуатации в машиностроении

Учебная, учебно-методическая литература по учебной программе	Название учебной учебно-методической литературы, автор, материал	Год издания	Вид издания	Кол-во экземпляров в ББК	Количество обучающихся учащихся	Обеспеченность учащихся учебными пособиями, %	Место хранения	Наименование варианта в электронной Библиотечной системе ТомГПУ
Основания	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов направления подготовки 054400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Курган: Курганский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397 — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ИРБ БООЖС	2014	УП	-	60	100	ББК	<a href="http://www.irbbookshop.spu.ru/14.html">http://www.irbbookshop.spu.ru/14.html</a>
	Карпулина, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Карпулина, М. М. Рыжова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ИРБ БООЖС [сайт]. — URL: —	2010	УП	-	60	100	ББК	<a href="http://www.irbbookshop.spu.ru/26642.html">http://www.irbbookshop.spu.ru/26642.html</a>



Дополнительная	<a href="http://www.iprbookshop.ru/26642.html">http://www.iprbookshop.ru/26642.html</a> Хромина С.И. Организация и ведение преподавания танцевальной фитнесной культуры и специальной аэробической гимнастики: учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Маларуц; ТНУ. – Томск: ТНУ, 2018. – 114 с.: табл. – Режим доступа: <a href="http://webinfo.tnu.gov.ru">http://webinfo.tnu.gov.ru</a>	2018	УП	ИП	-	60	100	ББК	<a href="http://webinfo.tnu.gov.ru">http://webinfo.tnu.gov.ru</a>
	<p>Руса, М. Д. Коррекционно-развивающие основы аэробной и адаптивной фитнесной культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Руса, Н. В. Кузнецова. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. – 288 с. – ISBN 2227-4397. – Текст электронный. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: <a href="http://www.iprbookshop.ru/26508.html">http://www.iprbookshop.ru/26508.html</a> [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/26508.html">http://www.iprbookshop.ru/26508.html</a></p> <p>Хромина С.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями: комплексный образовательный инновационный проект: монография / С.И. Хромина, Н.Н. Маларуц. – Томск: ТНУ, 2015. – 178 с.</p>	2013	УП	ИП	-	60	100	ББК	<a href="http://webinfo.tnu.gov.ru/wg-content/uploads/2016/09/814.pdf">http://webinfo.tnu.gov-content/uploads/2016/09/814.pdf</a>

Заведующий кафедрой ФК и С  Хромина С.И.

Директор ББК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова  
«5» июля 2019 г.