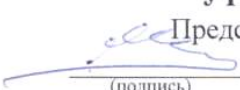


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:15:44
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2558d7400d1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Строительный институт
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель СПН
О.Н. Кузяков
(подпись)
« 21 » 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	Адаптивная физическая культура
Направление	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Профиль	Автоматизация технологических процессов и производств в нефтяной и газовой промышленности
Программа	Академический бакалавриат
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная/Заочная
Курс	1-3/2
семестр	1-5/3

Аудиторные занятия 296/10 часов, в т.ч.:

- лекции – 0/0 часов
- практические занятия – 296/10 часов
- лабораторные занятия – не предусмотрено

Самостоятельная работа – 32/318 часа, в т.ч.:

- Курсовая работа (проект) – не предусмотрено

Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

- Зачет – 1-5/3 семестры

Общая трудоемкость 328/328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль Автоматизация технологических процессов и производств в нефтяной и газовой промышленности), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» марта 2015 г. № 200 и на основании учебного плана по направлению подготовки 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль Автоматизация технологических процессов и производств в нефтяной и газовой промышленности).

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ФК и С

Протокол № « 1 » от 29.08.2017г.

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
выпускающей кафедрой



О.Н. Кузяков

31.08.2017г.

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.б.н. доцент _____ 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

Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Приобретённые 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-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Назначение, функции и цель адаптивной физической культуры в формировании физической культуры личности и формировании собственного здоровья	Правильно использовать средства адаптивной физической культуры для развития сохраненных физических качеств и увеличения функциональных возможностей	Техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья
		Основы методологии специальных физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Использовать оздоровительные силы природы и гигиенические средства для поддержания оптимально-комфортного физического состояния	Техникой выполнения специальных упражнений, направленных на восстановление психофизического здоровья или компенсацию нарушенных функций
		Показания и противопоказания к использованию физических нагрузок при имеющихся ограниченных функциональных возможностях	Использовать специальные физические упражнения для компенсации нарушенных функций	Санитарно-гигиеническими навыками индивидуальной и производственной физической культуры

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-мяч
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) дисциплинами

№ 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	-	30/4	-	-	10/194	40/198	30/4
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20/4	-	-	0/0	20/4	20/4
3	Легкая атлетика	-	18/0	-	-	4/20	22/20	18/0
4	Волейбол	-	14/0	-	-	4/20	18/20	14/0
5	Баскетбол	-	14/0	-	-	4/20	18/20	14/0
6	Плавание	-	162/0	-	-	4/20	166/20	162/0
7	Фитнес и аэробика	-	18/0	-	-	4/20	22/20	18/0
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	2/20	22/22	20/2
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4	-
	ИТОГО:	-	296/10	-	-	32/318	328/328	296/10
Заболевания и патология кардиореспираторной системы								
1	Здоровый образ жизни	-	30/4	-	-	10/194	40/198	30/4
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20/4	-	-	0/0	20/4	20/4
3	Легкая атлетика	-	42/0	-	-	4/20	46/20	42/0
4	Волейбол	-	42/0	-	-	4/20	46/20	42/0
5	Баскетбол	-	42/0	-	-	4/20	46/20	42/0
6	Плавание	-	34/0	-	-	4/20	38/20	34/0
7	Фитнес и аэробика	-	66/0	-	-	4/20	70/20	66/0
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	2/20	22/22	20/2
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4	-
	ИТОГО:	-	296/10	-	-	32/318	328/328	296/10

Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта								
1	Здоровый образ жизни	-	30/4	-	-	10/194	40/194	30/4
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20/4	-	-	0/0	20/4	20/4
3	Легкая атлетика	-	50/0	-	-	4/20	54/20	50/0
4	Волейбол	-	38/0	-	-	4/20	42/20	38/0
5	Баскетбол	-	38/0	-	-	4/20	42/20	38/0
6	Плавание	-	50/0	-	-	4/20	54/20	50/0
7	Фитнес и аэробика	-	50/0	-	-	4/20	54/20	50/0
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	2/20	22/22	20/2
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4	-
	ИТОГО:	-	296/10	-	-	32/318	328/328	296/10
Заболевания и патология выделительной системы								
1	Здоровый образ жизни	-	30/4	-	-	10/194	40/198	30/4
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20/4	-	-	0/0	20/4	20/4
3	Легкая атлетика	-	58/0	-	-	4/20	62/20	58/0
4	Волейбол	-	56/0	-	-	4/20	60/20	56/0
5	Баскетбол	-	56/0	-	-	4/20	60/20	56/0
6	Плавание	-	0/0	-	-	4/20	4/20	0/0
7	Фитнес и аэробика	-	56/0	-	-	4/20	60/20	56/0
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	2/20	22/22	20/2
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4	-
	ИТОГО:	-	296/10	-	-	32/318	328/328	296/10
Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ								
1	Здоровый образ жизни	-	30/4	-	-	10/194	40/198	30/4
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20/4	-	-	0/0	20/4	20/4
3	Легкая атлетика	-	50/0	-	-	4/20	54/20	50/0
4	Волейбол	-	48/0	-	-	4/20	52/20	48/0
5	Баскетбол	-	30/0	-	-	4/20	34/20	30/0
6	Плавание	-	48/0	-	-	4/20	52/20	48/0
7	Фитнес и аэробика	-	50/0	-	-	4/20	54/20	50/0
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	2/20	22/22	20/2
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4	-
	ИТОГО:	-	296/10	-	-	32/318	328/328	296/10

4.4. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом не предусмотрен.

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

№ п/п	№ темы	Темы семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)					Формируемая компетенция	Методы преподавания	
			Заболевания и патология систем организма (нозологические группы):							
			Опорно-двигательная система	Кардио-респираторная система	Пищеварительная система	Выделительная система	Эндокринная системы и органы чувств			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4 СЕМЕСТР										
1	Здоровый образ жизни		6/0	6/0	6/0	6/0	6/0	ОК-7	Практические занятия Работа в малых группах	
	1	Биологически активные точки, самомассаж.								
	2	Пальминг								
	3	Глазодвигательная гимнастика								
4	Диафрагмальное дыхание									
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)		4/0	4/0	4/0	4/0	4/0			
	1	Комплекс упражнений без предметов								
	2	Комплекс упражнений с мячами								
3	Комплекс упражнений с палками									
3	Лёгкая атлетика		5/0	8/0	8/0	10/0	8/0			
	3	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.								
	4	Прыжок в длину с места.								
	5	Эстафетный бег по укороченным отрезкам								
6	Инструкторская и судейская практика									
4	Волейбол		3/0	8/0	8/0	10/0	8/0			
	2	Техника передачи волейбольного мяча								
	3	Техника подачи и приема мяча с подачи								
5	Баскетбол		3/0	8/0	8/0	10/0	8/0			
	3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча								
	4	Техника владения мячом								
	5	Техника бросков в баскетболе								
6	Плавание		26/0	8/0	8/0	0/0	8/0			
	1	Техника плавания «Кроль на груди»								
	2	Техника плавания «Кроль на спине»								
	3	Техника плавания «Брасс»								
4	Техника стартов и поворотов в плавании									
7	Фитнес и аэробика		3/0	8/0	8/0	10/0	8/0			
	3	Техника спортивной аэробики								
	4	Построение танцевальной композиции								
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка		4/0	4/0	4/0	4/0	4/0			
	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера								
	2	Сила и подвижность нервных процессов								
	3	Статическая выносливость «позных» мышц								
	4	Мышечная сила								
ИТОГО:			54/0	54/0	54/0	54/0	54/0			

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	10/194	Тестирование физической подготовленности / Реферат	ОК 7
3	Легкая атлетика	4/20		
4	Волейбол	4/20		
5	Баскетбол	4/20		
6	Плавание	4/20		
7	Фитнес и аэробика	4/20		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2/20		
Зачет:		0/4		
ИТОГО:		32/318		

5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств».

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 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

№ 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	Для переодевания