

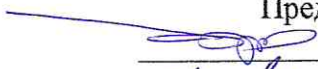
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 10.04.2024 15:35:43
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт транспорта

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель КСН


Н.С. Захаров
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина	Адаптивная физическая культура
Специальность	23.03.01 Технология транспортных процессов
Специализация	Логистика и управление цепями поставок
квалификация	Бакалавр
программа	Прикладного бакалавриата
Форма обучения	очная / заочная со сроком обучения 5 лет
Курс	1-3 / 2
Семестр	2-6 / 3

Аудиторные занятия 319/ 10 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены
Практические занятия – 319 / 10 часов
Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 9 / 318 часов, в т.ч.:

Курсовая работа – не предусмотрена
Расчётно-графические работы – не предусмотрены
Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 2-6 / 3 семестр
Экзамен – не предусмотрен

Общая трудоемкость:

Часов – 328

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **23.03.01 Технология транспортных процессов** (квалификация «бакалавр»), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» марта 2015 г. № 165.

Рабочая программа составлена на основании Примерной программы дисциплины не предусмотрено.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ФК и С

Протокол № « 1 » от « 26 » августа 2020 г.

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы _____ Д.А. Чайников
« 26 » августа 2020 г.

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.биол.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. Приобретенные навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующей компетенции:

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 здоровья и работоспособности человека	навыками поддержания хорошей физической формы

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-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 владения 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

№ 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

№ п/ п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семи нары, 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	-	-	2/40	34/42
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25/2	-	-	1/40	26/42
3	Легкая атлетика	-	44/1	-	-	1/40	45/41
4	Волейбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
5	Баскетбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
6	Плавание	-	38/1	-	-	1/40	39/41
7	Фитнес и аэробика	-	68/1	-	-	1/39	69/40
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24/1	-	-	1/39	25/40
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319/10	-	-	9/318	328/328
Заболевания и патология кардиореспираторной системы							
1	Здоровый образ жизни	-	32/2	-	-	2/40	34/42
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25/2	-	-	1/40	26/42
3	Легкая атлетика	-	44/1	-	-	1/40	45/41
4	Волейбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
5	Баскетбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
6	Плавание	-	38/1	-	-	1/40	39/41
7	Фитнес и аэробика	-	68/1	-	-	1/39	69/40
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24/1	-	-	1/39	25/40
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319/10	-	-	9/318	328/328
Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта							
1	Здоровый образ жизни	-	32/2	-	-	2/40	34/42
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25/2	-	-	1/40	26/42
3	Легкая атлетика	-	44/1	-	-	1/40	45/41
4	Волейбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
5	Баскетбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
6	Плавание	-	38/1	-	-	1/40	39/41
7	Фитнес и аэробика	-	68/1	-	-	1/39	69/40
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24/1	-	-	1/39	25/40
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319/10	-	-	9/318	328/328
Заболевания и патология выделительной системы							
1	Здоровый образ жизни	-	32/2	-	-	2/40	34/42
2	Общеразвивающие упражнения	-	25/2	-	-	1/40	26/42

	(комплексы)						
3	Легкая атлетика	-	44/1	-	-	1/40	45/41
4	Волейбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
5	Баскетбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
6	Плавание	-	38/1	-	-	1/40	39/41
7	Фитнес и аэробика	-	68/1	-	-	1/39	69/40
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24/1	-	-	1/39	25/40
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319/10	-	-	9/318	328/328
Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ							
1	Здоровый образ жизни	-	32/2	-	-	2/40	34/42
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	25/2	-	-	1/40	26/42
3	Легкая атлетика	-	44/1	-	-	1/40	45/41
4	Волейбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
5	Баскетбол	-	44/1	-	-	1/40	45/41
6	Плавание	-	38/1	-	-	1/40	39/41
7	Фитнес и аэробика	-	68/1	-	-	1/39	69/40
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24/1	-	-	1/39	25/40
9	Зачет:	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	-	319/10	-	-	9/318	328/328

5. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом не предусмотрен.

6. Перечень практических занятий

7. Перечень тем самостоятельной работы

№	Наименование раздела, направления подготовки по дисциплине	Трудоёмкость (часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
1	Здоровый образ жизни	2/46	Тестирование физической подготовленности / Реферат	ОК-8
3	Легкая атлетика	2/46		
4	Волейбол	1/46		
5	Баскетбол	1/45		
6	Плавание	1/45		
7	Фитнес и аэробика	1/45		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1/45		
Зачет:				
ИТОГО:		9/318		

8. Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

9. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по направлению 23.03.01 «Технология транспортных процессов».

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 сохраннных 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

10. Материально-технические условия реализации дисциплины

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Оборудование и технические средства обучения		
Наименование оборудования	Кол-во	Назначение оборудования
Скамейка гимнастическая	4	Проведение практических занятий
Шведская стенка	8	Проведение практических занятий
Ловушка под мячи	1	Проведение практических занятий
Стойка волейбольная	2	Проведение практических занятий
Сетка волейбольная	1	Проведение практических занятий
Тренажер робот для настольного тенниса	1	Проведение практических занятий
Стол теннисный	8	Проведение практических занятий
Табло электронное	1	Проведение практических занятий
Кольцо б\б	10	Проведение практических занятий
Щит баскетбольный	10	Проведение практических занятий
Мяч баскетбольный	12	Проведение практических занятий
Мяч волейбольный	6	Проведение практических занятий
Ракетки для настольного тенниса	32	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	40	Проведение практических занятий
Скакалка гимнастическая	18	Проведение практических занятий
Гимнастический коврик	20	Проведение практических занятий
Степ доска-платформа	15	Проведение практических занятий
Коврик для фитнеса	15	Проведение практических занятий
Фитбол	10	Проведение практических занятий
Стол для настольного тенниса	2	Проведение практических занятий
Сетки для настольного тенниса	2	Проведение практических занятий
Ракетки для настольного тенниса	4	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	20	Проведение практических занятий

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

11.2. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой представлена на отдельном листе.

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Адаптивная физическая культура

Кафедра физического воспитания

Код, направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86974.html	2014	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	20	100	БИК	+
	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508.html .	2013	УМП	Л, ПР, СР	ЭР*	20	100	БИК	+
	Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26642.html	2010	УП	Л, ПР	ЭР	20	100	БИК	+
	Хромина С.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТюмГАСУ. - Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. - 178 с.	2015	Монография	Л, ПР	ЭР*	20	100	БИК	+

ЭР* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

ПБД – полнотекстовая база данных.

Руководитель ОП  Д.А. Чайников

« 31 » августа 2020 г.

Директор БИК _____

« ____ » _____ 2020 г.

