

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 03.05.2024 12:23:19
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН

 Н.С.Захаров

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины:	Адаптивная физическая культура
направление подготовки: комплексов	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и
направленность:	Автомобили и автомобильное хозяйство
форма обучения:	заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, направленность «Автомобили и автомобильное хозяйство» к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой САТМ  Н.С.Захаров

« 31 » 08 2021г

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.биол.н. доцент  С.И. Хромина

1. Цели и задачи дисциплины

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.

Задачи дисциплины:

- 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 ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» Б1.В.01.03 относится к вариативной части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, направленность «Автомобили и автомобильное хозяйство». Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;

Владеть:

- техникой контроля за самочувствием.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать З 1: нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности
		Уметь У 1: поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Владеть В 1: средствами и технологиями здоровьесформирования
		Знать З 2: основы адаптивной физической культуры
		Уметь У 2: использовать средства адаптивной физической культуры
		Владеть В 2: техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры

¹ 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

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Контроль		
1	2	3	4	5	6	8
Заочная	2/3	0	10	4	314	Зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата - заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, Час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	2	0	0	2	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	0	0	УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	0	0	0	0		
14	5	Баскетбол	0	0	0	0	0		
15	6	Плавание	0	2	0	0	2		
16	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	10	0	0	10		

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, Час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	2	0	0	2	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	0	0	УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	0	0	0	0		
14	5	Баскетбол	0	0	0	0	0		
15	6	Плавание	0	2	0	0	2		
16	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	10	0	0	10		

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, Час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	2	0	0	2	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	0	2	УК-7.2	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	2	0	0	2		
13	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		
14	6	Плавание	0	0	0	0	0		
15	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	0	0		
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	0	0	0	0	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	10	0	0	10		

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, Час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	2	0	0	2	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	0	2	УК-7.2	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	0	0	0	0		
13	5	Баскетбол	0	0	0	0	0		
14	6	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2		
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	10	0	0	10		

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, Час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				

	раздела								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	2	0	0	2	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	0	0	УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	0	0	0	0		
14	5	Баскетбол	0	0	0	0	0		
15	6	Плавание	0	2	0	0	2		
16	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	10	0	0	10		

-очная форма обучения (ОФО) не реализуется

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуется

5.2. Содержание дисциплины для всех нозологических форм

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

Тема 1.1. Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.

Тема 1.2. Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.

Тема 1.3. Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.

Тема 1.4. Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.

Тема 1.5. Принципы сбалансированного питания.

Тема 1.6. Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация

Тема 1.7. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.

Тема 1.8. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.9. Биологически активные точки, самомассаж

Тема 1.10. Пальминг.

Тема 1.11. Глазодвигательная гимнастика.

Тема 1.12. Диафрагмальное дыхание.

Тема 1.13. Профилактика травматизма на занятиях

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. Комплекс упражнений без предметов

Тема 2.2. Комплекс упражнений с мячами

Тема 2.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Тема 2.4. Комплекс упражнений с гантелями

Тема 2.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Тема 2.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах

Раздел 3. Лёгкая атлетика

Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, бега.

Тема 3.2. Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.

Тема 3.3. Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

Тема 3.4. Прыжок в длину с места.

Тема 3.5. Эстафетный бег по укороченным отрезкам

Тема 3.6. Инструкторская и судейская практика

Тема 3.7. ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление

Раздел 4. Волейбол

- Тема 4.1. Перемещения в волейболе
- Тема 4.2. Техника передачи волейбольного мяча
- Тема 4.3. Техника подачи и приема мяча с подачи
- Тема 4.4. Игровая и судейская практика
- Тема 4.5 Техника безопасности на занятиях волейболом
- Тема 4.6 Правила проведения соревнований по волейболу

Раздел 5. Баскетбол

- Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 5.3. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 5.4. Техника владения мячом
- Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе
- Тема 5.6 Техника безопасности при занятиях баскетболом
- Тема 5.7 Правила проведения соревнований по баскетболу

Раздел 6. Плавание

- Тема 6.1. Техника плавания «Кроль на груди»
- Тема 6.2. Техника плавания «Кроль на спине»
- Тема 6.3. Техника плавания «Брасс»
- Тема 6.4. Техника стартов и поворотов в плавании
- Тема 6.5. Техника прикладного плавания
- Тема 6.6. Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде

Раздел 7. Фитнес и аэробика

- Тема 7.1. Техника танцевальных движений
- Тема 7.2. Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
- Тема 7.3. Техника спортивной аэробики
- Тема 7.4. Построение танцевальной композиции

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

- Тема 8.1. Координация движения рук и точность линейного глазомера
- Тема 8.2. Сила и подвижность нервных процессов
- Тема 8.3. Статическая выносливость «позных» мышц
- Тема 8.4. Мышечная сила
- Тема 8.5. Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств

Лекционные занятия – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	01	0	2	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		0	0	0	Пальминг
		0	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		0	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	0	2	0	Комплекс упражнений без предметов
		0	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		0	0	0	Комплекс упражнений с палками
		0	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		0	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	0	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		0	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		0	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		0	0	0	Прыжок в длину с места.
		0	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0	0	0	Инструкторская и судейская практика

4	4	0	0	0	Техника перемещений в волейболе
		0	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		0	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		0	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	0	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		0	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника владения мячом
		0	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	0	0	0	Игровая и судейская практика
		0	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		0	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		0	2	0	Техника плавания «Брасс»
		0	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
7	7	0	0	0	Техника прикладного плавания
		0	0	0	Техника танцевальных движений
		0	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
		0	2	0	Техника спортивной аэробики
8	8	0	0	0	Построение танцевальной композиции
		0	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		0	2	0	Сила и подвижность нервных процессов
		0	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
Итого:		0	10	0	Мышечная сила

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	0	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		0	2	0	Биологически активные точки, самомассаж
		0	0	0	Пальминг
		0	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	0	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		0	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		0	2	0	Комплекс упражнений с палками
		0	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		0	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	0	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		0	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		0	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		0	0	0	Прыжок в длину с места.
		0	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	0	0	0	Техника перемещений в волейболе
		0	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		0	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		0	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	0	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		0	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника владения мячом
		0	0	0	Техника бросков в баскетболе
		0	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	0	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		0	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		0	0	0	Техника плавания «Брасс»
		0	2	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		0	0	0	Техника прикладного плавания

7	7	0	0	0	Техника танцевальных движений
		0	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		0	2	0	Техника спортивной аэробики
		0	0	0	Построение танцевально композиции
8	8	0	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		0	2	0	Сила и подвижность нервных процессов
		0	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		0	0	0	Мышечная сила
Итого:		0	10	0	

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	0	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		0	2	0	Биологически активные точки, самомассаж
		0	0	0	Пальминг
		0	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	0	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		0	2	0	Комплекс упражнений с мячами
		0	0	0	Комплекс упражнений с палками
		0	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		0	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	0	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		0	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		0	2	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		0	0	0	Прыжок в длину с места.
		0	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	0	0	0	Техника перемещений в волейболе
		0	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		0	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		0	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	0	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		0	2	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника владения мячом
		0	0	0	Техника бросков в баскетболе
		0	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	0	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		0	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		0	2	0	Техника плавания «Брасс»
		0	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		0	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	0	0	0	Техника танцевальных движений
		0	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		0	0	0	Техника спортивной аэробики
		0	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	0	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		0	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		0	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		0	0	0	Мышечная сила
Итого:		0	10	0	

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	

1	2	3	4	5	6
1	1	0	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		0	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		0	2	0	Пальминг
		0	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	0	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		0	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		0	0	0	Комплекс упражнений с палками
		0	2	0	Комплекс упражнений с гантелями
		0	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	0	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		0	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		0	0	0	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		0	0	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		0	0	0	Прыжок в длину с места.
		0	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
4	4	0	0	0	Инструкторская и судейская практика
		0	0	0	Техника перемещений в волейболе
		0	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		0	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
5	5	0	0	0	Игровая и судейская практика
		0	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		0	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника владения мячом
		0	2	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	0	0	0	Игровая и судейская практика
		0	2	0	Техника танцевальных движений
		0	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		0	0	0	Техника спортивной аэробики
8	8	0	0	0	Построение танцевальной композиции
		0	2	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		0	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		0	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
Итого:		0	10	0	Мышечная сила

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	0	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		0	2	0	Биологически активные точки, самомассаж
		0	0	0	Пальминг
		0	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	0	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		0	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		0	0	0	Комплекс упражнений с палками
		0	2	0	Комплекс упражнений с гантелями
		0	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	0	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		0	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		0	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		0	2	0	Прыжок в длину с места.
		0	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
4	4	0	0	0	Инструкторская и судейская практика
		0	0	0	Техника перемещений в волейболе
		0	2	0	Техника передачи волейбольного мяча
		0	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи

		0	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	0	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		0	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		0	2	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		0	0	0	Техника владения мячом
		0	0	0	Техника бросков в баскетболе
		0	0	0	Игровая и судейская практика
		6	6	0	0
0	0			0	Техника плавания «Кроль на спине»
0	0			0	Техника плавания «Брасс»
0	0			0	Техника стартов и поворотов в плавании
0	0			0	Техника прикладного плавания
7	7	0	0	0	Техника танцевальных движений
		0	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		0	0	0	Техника спортивной аэробики
		0	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	0	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		0	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		0	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		0	0	0	Мышечная сила
Итого:		0	10	0	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1		40	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
			40	0	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
			30	0	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
			10	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
			10	0	Принципы сбалансированного питания.	
			10	0	Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального стресса.	
			10	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
			19	0	Вредные привычки, меры профилактики.	
			30	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
			10	0	Биологически активные точки, самомассаж.	
3	3		10	0	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
4	4		20	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	
			10	0	Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5		20	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	

			10	0	Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6		5	0	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7		20	0	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
8	8		10	0	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
Итого:			314	0		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- лично-ориентированная
- практические занятия (индивидуальная работа)

6. Тематика курсовых работ/проектов - учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы - учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
3	Составление «Режима учебного дня»	0...6
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
4	Работа на практических занятиях	0...18
5	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
6	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
7	Работа на практических занятиях	0...18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
9	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций	0...18
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Электронный ресурс:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- Электронное издательство «ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения,

Таблица 10.1

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
Плавательный бассейн		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
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

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебное пособие Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук. – Тюмень: ТИУ. 2018. –113 с;
2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов, А.П. Ларионов, Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. -Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. -95 с.
3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. -82 с.
4. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова, С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.
5. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков, В.Н. Ермаков. Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий (тем) у преподавателя для индивидуального освоения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на подготовку к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение в свободное от учёбы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельного изучения литературы по укреплению и сохранению здоровья, а так же такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по вида спорта и т.п.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность Автомобили и автомобильное хозяйство

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать З 1: нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Не знает нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Знает нормы здорового образа жизни, не знает требования к уровню физической подготовленности	Знает нормы требования к уровню физической подготовленности, но не знает норм здорового образа жизни	Отлично знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности
		Уметь У 1: поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности	Не умеет поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности	Поддерживает здоровый образ жизни, но не поддерживает адаптированный уровень физической подготовленности	Поддерживает адаптированный уровень физической подготовленности, но не поддерживает здоровый образ жизни	Поддерживает здоровый образ жизни, и адаптированный уровень физической подготовленности
		Владеть В 1: средствами и технологиями здоровье формирования	Не владеет современными средствами и технологиями здоровье формирования	Не уверенно владеет средствами и технологиями здоровье формирования	Хорошо владеет средствами и технологиями здоровье формирования	В совершенстве владеет средствами и технологиями здоровье формирования
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора	Знать З 2: основы адаптивной физической культуры	Не знает основ адаптивной физической культуры	Знает основы адаптивной физической культуры	Хорошо знает основы адаптивной физической культуры	В совершенстве знает основы адаптивной физической культуры
		Уметь У 2: использовать средства адаптивной физической культуры	Не умеет использовать средства адаптивной физической культуры	Способен использовать средства адаптивной физической культуры	Умеет использовать средства адаптивной физической культуры	Способен корректно использовать средства адаптивной физической культуры

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Владеть В 2: техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры	Владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры, допуская незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры,	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры,

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Учебная дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность Автомобили и автомобильное хозяйство

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие электронного варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов: Учебное пособие / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан.col. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - (Университеты России). - URL: http://www.biblio-online.ru/book/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59 .	2018	УП	ПР	ЭР*	25	100	БИК	Электронная библиотека ТИУ
2	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html	2016	У	ПР	ЭР*	25	100	БИК	Электронная библиотека ТИУ
3	Шапкова, Л. В. Методика написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ по адаптивной физической культуре: учебное пособие / Л. В. Шапкова. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 55 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru	2016	УП	ПР	ЭР*	25	100	БИК	Электронная библиотека ТИУ
4	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов / 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	ПР	ЭР*	25	100	БИК	Электронная библиотека ТИУ
5	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	2013	УП	ПР	ЭР*	25	100	БИК	Электронная библиотека ТИУ

	университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508.html								
5	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	ПР	ЭР*	25	100	БИК	Электронная библиотека ТИУ
6	Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / ТИУ; сост.: С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук. - Тюмень: ФГБОУ ВО ТИУ, 2017. - 82 с.	2017	УП	ПР	ЭР*	25	100	БИК	Электронная библиотека ТИУ

Зва.кафедрой ФКиС _____ С.И.Хромина

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

«__» _____ 2021г

«__» _____ 2021г