

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 19.07.2024 12:01:19
Уникальный программный ключ: 4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

В.В. Пленкина

« 28 » _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Адаптивная физическая культура
направление: 38.03.06 «Торговое дело»
профиль: «Коммерция и логистика в ТЭК»
программа: академического бакалавриата
квалификация: бакалавр
форма обучения: очная(4года)/заочная(5лет)
курс: 1-3/2
семестр: 1-5/3

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

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 296/10 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

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

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3 семестр

Общая трудоемкость – 328/328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.06 «Торговое дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1334 от 12 ноября 2015 г.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ФК и С

Протокол № «1» от «29» августа 2017 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  Н.Г. Смирнов

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей
кафедрой МТЭК

«21» 08 2017 г.

 В.В. Пленкина

Рабочую программу разработали:

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

Преподаватель кафедры
физического воспитания  А.В. Захарова

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. Приобретенные навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

№ компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-5	способностью к самоорганизации и самообразованию	теорию обучения (дидактики) и воспитания как механизмов развития и саморазвития личности	анализировать различные ситуации; критически оценивать свои достоинства и недостатки; генерировать новые идеи на основе результатов самообразования	методами развития личности; способностью развивать собственные достоинства и устранять недостатки; способностью к планированию собственной работы в рамках самоорганизации и самообразования
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами и методами повышения физической самовоспитания; пониманием о ценностях физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

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	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 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
1	2	3	4
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

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 нозологическим формам заболеваний

Таблица 4.3

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб.за н., час	Сем., час	СРС час	Всего, час
1	2	3	4	5	6	7	8
Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата							
1	Здоровый образ жизни	-	30/4	-	-	10/194	40/198
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20/4	-	-	0/0	20/4
3	Легкая атлетика	-	18/0	-	-	4/20	22/20
4	Волейбол	-	14/0	-	-	4/20	18/20
5	Баскетбол	-	14/0	-	-	4/20	18/20
6	Плавание	-	162/0	-	-	4/20	166/20
7	Фитнес и аэробика	-	18/0	-	-	4/20	22/20
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	2/20	22/22
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4
	ИТОГО:	-	296/10	-	-	32/318	328/328
Заболевания и патология кардиореспираторной системы							
1	Здоровый образ жизни	-	30/4	-	-	10/194	40/198
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	-	20/4	-	-	0/0	20/4
3	Легкая атлетика	-	42/0	-	-	4/20	46/20
4	Волейбол	-	42/0	-	-	4/20	46/20
5	Баскетбол	-	42/0	-	-	4/20	46/20
6	Плавание	-	34/0	-	-	4/20	38/20
7	Фитнес и аэробика	-	66/0	-	-	4/20	70/20
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	2/20	22/22
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4
	ИТОГО:	-	296/10	-	-	32/318	328/328
Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта							
1	Здоровый образ жизни	-	30/4	-	-	10/194	40/198

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

4.4. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом не предусмотрен.

Перечень практических занятий по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Таблица 4.4

Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы для всех нозологических групп

Таблица 4.5

№	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-5 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		

4. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по направлению 38.03.06 «Торговое дело».

Таблица 4.6

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

Таблица 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	
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

Таблица 4.8

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	2	3
1	Защита реферата	0...100
ВСЕГО:		0...100

5. 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

Таблица 4.9

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	
Табло электронное	1	
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	

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура»
КАРТА ОБЪЕДИНЕННЫХ ИЛИ ПОДРОБНЫХ УЧЕБНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура»
 Курс: первый (подготовка к бакалавриату)
 Профиль: Коммерция и логистика в ТЭК

Курсовые задания, семинары, тесты, лабораторные работы, проекты

Код компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	№ семестра	№ занятия	№ параграфа	Время занятия (мин)	Формы контроля	Среднее значение оценок за семестр	Максимальное количество баллов	Факт	Среднее значение оценок за семестр
ОК-5	способность к самоорганизации и самообразованию	1	18	1	10	Тест	2,0	10	10	2,0
	способность к самоорганизации и самообразованию	1	18	1	10	Тест	2,0	10	10	2,0
	способность к самоорганизации и самообразованию	1	18	1	10	Тест	2,0	10	10	2,0

Методический кабинет № 111
 2014-2015 учебный год

Директор МКОУ
 [Подпись]

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура
 Код, направление подготовки 38.03.06 Торговое дело
 Направленность (профиль): Коммерция и логистика в ТЭК

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
ОК-5	способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: теорию обучения (дидактики) и воспитания как механизмов развития и саморазвития личности	Не демонстрирует знание теории обучения (дидактики) и воспитания как механизмов развития и саморазвития личности	Демонстрирует неполные знания теории обучения (дидактики) и воспитания как механизмов развития и саморазвития личности	Демонстрирует достаточные знания теории обучения (дидактики) и воспитания как механизмов развития и саморазвития личности	Демонстрирует исчерпывающие знания теории обучения (дидактики) и воспитания как механизмов развития и саморазвития личности

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		Уметь: анализировать различные ситуации; критически оценивать свои достоинства и недостатки; генерировать новые идеи на основе результатов самообразования	Не умеет анализировать различные ситуации; критически оценивать свои достоинства и недостатки; генерировать новые идеи на основе результатов самообразования	Умеет анализировать различные ситуации; критически оценивать свои достоинства и недостатки; генерировать новые идеи на основе результатов самообразования, допуская ряд ошибок	Умеет анализировать различные ситуации; критически оценивать свои достоинства и недостатки; генерировать новые идеи на основе результатов самообразования, допуская незначительные неточности	В совершенстве умеет анализировать различные ситуации; критически оценивать свои достоинства и недостатки; генерировать новые идеи на основе результатов самообразования
		Владеть: методами развития личности; способностью развивать собственные достоинства и устранять недостатки; способностью к планированию собственной работы в рамках самоорганизации и самообразования	Не владеет методами развития личности; способностью развивать собственные достоинства и устранять недостатки; способностью к планированию собственной работы в рамках самоорганизации и самообразования	Владеет методами развития личности; способностью развивать собственные достоинства и устранять недостатки; способностью к планированию собственной работы в рамках самоорганизации и самообразования, допуская ряд ошибок	Владеет методами развития личности; способностью развивать собственные достоинства и устранять недостатки; способностью к планированию собственной работы в рамках самоорганизации и самообразования, допуская незначительные неточности	В совершенстве владеет методами развития личности; способностью развивать собственные достоинства и устранять недостатки; способностью к планированию собственной работы в рамках самоорганизации и самообразования
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не демонстрирует знание целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует неполные знания целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует достаточные знания целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует исчерпывающие знания целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания; способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины
Адаптивная физическая культура
по направлению 38.03.06 Торговое дело
направленность (профиль) Коммерция и логистика в ТЭК
на 2020-2021 учебный год**

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения (изменения):

В случае необходимости использования дистанционных образовательных технологий для проведения онлайн-занятий в материально-техническое обеспечение дисциплины добавляется бесплатное свободно-распространяемое программное обеспечение Zoom/Skype.

Дополнения и изменения внес:

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

Преподаватель кафедры
физического воспитания  А.В. Захарова

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ФК и С..

Протокол от « 02 » 09 2020 г. № 1

Заведующий кафедрой ФК и С  Н.Г. Смирнов

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой
менеджмента в отраслях ТЭК



Пленкина В.В.

«02» __ 09 _____ 2020 г.