

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 08.05.2024 10:23:22
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель СПС
/ Курчиков А.Р./
« 04 » 05 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

- дисциплина:** Адаптивная физическая культура
- специальность:** 21.05.03 Технология геологической разведки
- квалификация:** Горный инженер – геофизик

- форма обучения:** очная (5 лет)
- курс:** 1-3
- семестр:** 1-5

Аудиторные занятия 287 часов, в т.ч.:
Лекции – не предусмотрены
Практические занятия – 287 часов
Лабораторные занятия – не предусмотрены
Самостоятельная работа – 41 часов, в т.ч.:
Курсовая работа (проект) – не предусмотрена
Расчётно-графические работы – не предусмотрены
Контрольная работа – не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:
Зачет – 1-3 семестр

Общая трудоемкость – 328 часов

Рабочая программа составлена на основании Федерального образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 21.05.03 «Технология геологической разведки». Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2016 года № 1300.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 1 от «30» августа 2018г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания

 В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей
Заведующий кафедрой ПГФ
«04» 09 2018 г.

 С.К. Туренко

Рабочую программу разработали:

Драгич О.А., д.б.н., профессор кафедры
физического воспитания



Захарова А.В. преподаватель кафедры
физического воспитания



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению 21.05.03 Технология геологической разведки, утвержден приказом № 1300 Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.10.16г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № __ от «__» _____ 2018 г.

Заведующий кафедрой

Физического воспитания _____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей

кафедрой ПГФ

_____ С.К. Туренко

«__» _____ 201__ г.

Рабочую программу разработали:

Наймушина А.Г., д.м.н., профессор кафедры

физического воспитания _____

Захарова А.В., преподаватель кафедры

физического воспитания _____

Цели и задачи дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Адаптивная физическая культура» является неотъемлемой составляющей формирования компетенций обучающихся инженерно-технического вуза. РПД разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования нового поколения

Задачи дисциплины:

1. Сформировать понимание социальной значимости адаптивной физической культуры в сохранении и укреплении индивидуального уровня здоровья обучающихся.
2. Расширить знания обучающихся о психолого-педагогических, физиологических и прикладных аспектах адаптивной физической культуры в реализации факторов, определяющих индивидуальное здоровье.
3. Сформировать установки на стиль жизни, в котором, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями сочетаются с поиском оптимальной личной стратегии здоровьесбережения.
4. Помочь обучающимся овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности в процессе самоорганизации и саморазвития.

Место дисциплины в структуре ОПОП

В высших учебных заведениях «Адаптивная физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» - является базой для последующего изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

Таблица 1

№ компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	уметь осуществлять самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	навыками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Содержание дисциплины
Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№п/п	Наименование разделов	Содержание раздела дисциплины
1	2	3
1	Введение в дисциплину адаптивная физическая культура	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2	Общие вопросы адаптивной физической культуры	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3	Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты оценки индивидуального развития	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5	Паспорт здоровья	Индивидуально-типологическая изменчивость пропорций тела оценивается по следующим соотношениям: индекс туловища, индекс грудной клетки, индекс плеч, индекс таза, индекс верхней конечности и индекс нижней конечности. По сочетанию различных индексов выделяют три основных типа пропорций тела
6	Самооценка физического развития и физической подготовленности	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
9	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – коррекция функционального состояния кардиореспираторной системы	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10	Традиционные методы восстановления нарушенных функций	Характеристика особенностей воздействия данного вида нарушения (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
11	Методики формирования базовых видов двигательной	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки

	активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – опорно-двигательный аппарат	физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
12	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.
1	2	3
13	Профессионально-прикладные аспекты адаптивной физической культуры	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
14	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
15	Итоговый контроль и самооценка уровня индивидуального здоровья	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов.

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Таблица 3

№ 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	9	10	11	12	13	14	15
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек ц., час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем. зан., час.	СРС, час.	Всего час.
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Введение в дисциплину	-	8	-	-	-	8
2	Общие вопросы адаптивной физической культуры	-	10	-	-	-	10
3	Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты оценки индивидуального развития	-	10	-	-	-	10
4	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	-	36	-	-	-	36
5	Паспорт здоровья	-	4	-	-	10	14
6	Самооценка физического развития и физической подготовленности	-	8	-	-	-	8

7	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	-	40	-	-	-	40
8	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	-	8	-	-	-	8
9	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – коррекция функционального состояния кардиореспираторной системы	-	40	-	-	-	40
10	Традиционные методы восстановления нарушенных функций	-	20	-	-	11	31
11	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – опорно-двигательный аппарат	-	40	-	-	-	40
12	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	-	8	-	-	-	8
13	Профессионально-прикладные аспекты адаптивной физической культуры	-	16	-	-	-	16
14	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений	-	25	-	-	-	25
15	Итоговый контроль и самооценка уровня индивидуального здоровья	-	14	-	-	20	34
Всего:		-	287	-	-	41	328

Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены учебным планом

Перечень практических занятий работ

Таблица 5

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование практических занятий	Трудоемкость (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
1	1	Введение в дисциплину	8	ОК-9	тест
2	2	Общие вопросы адаптивной физической культуры	10		задание
3	3	Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты оценки индивидуального развития	10		тест задание
4	4	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными	36		практические

		возможностями здоровья (ОВЗ)		ОК-9	занятия
5	5	Паспорт здоровья	4		итоговая работа
6	6	Самооценка физического развития и физической подготовленности	8		задание
7	7	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	40		практические занятия
8	8	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	8		практические занятия
9	9	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – коррекция функционального состояния кардиореспираторной системы	40	практические занятия	
10	10	Традиционные методы восстановления нарушенных функций	20	тест задание	
11	11	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – опорно-двигательный аппарат	40	ОК-9	практические занятия
12	12	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	8		задание
13	13	Профессионально-прикладные аспекты адаптивной физической культуры	16		практические занятия
14	14	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений	25		задание
15	15	Итоговый контроль и самооценка уровня индивидуального здоровья	14		Итоговая работа
		Итого	287		

Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
1	1-15	Подготовка к защите тем дисциплины	5	Тестовые задания	ОК-9
2	4	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	3	Проведение отдельных частей занятия	
3	7	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	3	Участие в организации судейства по избранному виду спорта	
4	9	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – коррекция функционального состояния кардиореспираторной системы	3	Устная защита	
5	11	Методики формирования базовых	10	Устная	

		видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – опорно-двигательный аппарат		защита	ОК-9
6	1-15	Подготовка к контрольным тестированиям	9	Тестовые задания	
7	1-15	Индивидуальные консультации обучающихся	4	-	
8	1-15	Консультации в группе перед текущим контролем	2	-	
9	1-15	Подготовка к зачету по дисциплине	2	Зачет	
Итого			41		

Тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки

Рейтинговая система оценки по курсу «Адаптивная физическая культура»
специальность 21.05.03 Технология геологической разведки
для обучающихся 1-3 курса (1-5 семестр)

Максимальное количество баллов за каждую текущую аттестацию

Таблица 7

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)
Очная форма обучения	1-я текущая аттестация 0-20 баллов	2-я текущая аттестация 0-30 баллов	3-я текущая аттестация 0-50 баллов	не проводится (для обучающихся, набравших более 61 балла по результатам текущего контроля)
	100 баллов			проводится 0-100 баллов (для обучающихся, набравших менее 61 балла по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)
Заочная форма обучения				проводится 0-100 баллов

Виды контрольных мероприятий в баллах (1-5 семестр)

Таблица 8

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля	Баллы	№ недели
1	Общие вопросы адаптивной физической культуры	4	1-6
2	Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты оценки индивидуального развития	4	2
3	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	6	4
4	Паспорт здоровья	6	3-5

	ИТОГО за первую текущую аттестацию	20	
5	Самооценка физического развития и физической подготовленности	10	7-12
6	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	5	8
7	Формирование базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	5	9-10
8	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	5	11
9	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	5	12
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30	
10	Традиционные методы восстановления нарушенных функций	6	13-18
11	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ – опорно-двигательный аппарат	8	14
12	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	10	15
13	Профессионально-прикладные аспекты адаптивной физической культуры	8	16
14	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений	8	17-18
15	Итоговый контроль	10	17-18
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	50	
	ВСЕГО	0...100	

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: «Адаптивная физическая культура»

Кафедра физического воспитания

Код, специальность: 21.05.03 Технология геологической разведки

Форма обучения:

очная

1-3 курс

1-5 семестр

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	<p>Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2.</p>	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»
	<p>Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. аэробика [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 138 с. - (Университеты России). - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7.</p>	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»

Основная	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.- Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf .	2017	УП	Л, ПР	7+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
Дополнительная	Физическая культура [Текст]: методические указания к лекционным занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост.: Ю. А. Петрова [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 28 с. http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf	2017	МУ	Л	5+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
	Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл. - Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf .	2016	УП	Л, ПР	13+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД

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

ПБД – полнотекстовая база данных.

Заведующий кафедрой _____ В.Я. Субботин

« 26 » августа 2018 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

«__» _____ 2019 г.

8. 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

Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

9. Материально-техническое обеспечение 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
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