

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:28:39
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Строительный институт
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель КСН

 О.Н.Кузяков

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина:	Адаптивная физическая культура
направление:	27.03.04 Управление в технических системах
профиль:	Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления
программа:	прикладного бакалавриата
квалификация:	бакалавр
форма обучения:	очная(4года)/заочная(5лет)
курс:	1-3/2
семестр:	1-5/3

Аудиторные занятия 292/10 часов, в т.ч.:

Лекции – *не предусмотрены*

Практические занятия –292/10 часов

Лабораторные занятия – *не предусмотрены*

Самостоятельная работа – 36/318 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3семестр

Общая трудоемкость – 328/328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2015 г. № 1171.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ФК и С

Протокол № 1 от «29» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой ФК и С
«29» августа 2020 г.



С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой КС
«31» августа 2020 г.



О.Н. Кузяков

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.биол.н. доцент



С.И. Хромина

Преподаватель



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 Дисциплины (модули), модуль Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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

№ компет енции	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	о месте физической культуры в культуре общества в целом; о строении организма человека и функционировании отдельных органов и систем; о построении учебно-тренировочных занятий и особенностях проведения его основных частей; о принципах оздоровительной тренировки	применять основы физической культуры и здорового образа жизни; использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических навыков аэробной направленности, силовой направленности; скоростно-силовой направленности, совершенствования координационных способностей

4. 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	-	-	6/20	22/20
4	Волейбол	-	14/0	-	-	6/20	18/20
5	Баскетбол	-	18/0	-	-	2/20	20/20
6	Плавание	-	154/0	-	-	4/20	166/20
7	Фитнес и аэробика	-	18/0	-	-	4/20	22/20
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	4/20	22/22
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4
	ИТОГО:	-	292/10	-	-	36/318	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	-	-	6/20	46/20
4	Волейбол	-	42/0	-	-	6/20	46/20
5	Баскетбол	-	40/0	-	-	6/20	46/20
6	Плавание	-	34/0	-	-	4/20	38/20
7	Фитнес и аэробика	-	60/0	-	-	4/20	70/20
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	4/20	22/22
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4
	ИТОГО:	-	292/10	-	-	36/318	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	-	46/0	-	-	6/20	54/20
4	Волейбол	-	38/0	-	-	6/20	42/20
5	Баскетбол	-	38/0	-	-	6/20	42/20
6	Плавание	-	48/0	-	-	4/20	54/20
7	Фитнес и аэробика	-	48/0	-	-	4/20	54/20
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	4/20	22/22
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4
	ИТОГО:	-	292/10	-	-	36/318	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	-	56/0	-	-	6/20	62/20
4	Волейбол	-	56/0	-	-	6/20	60/20
5	Баскетбол	-	56/0	-	-	6/20	60/20
6	Плавание	-	0/0	-	-	4/20	4/20
7	Фитнес и аэробика	-	50/0	-	-	4/20	60/20
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	4/20	22/22
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4
	ИТОГО:	-	292/10	-	-	36/318	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	-	-	6/20	54/20
4	Волейбол	-	48/0	-	-	6/20	52/20
5	Баскетбол	-	30/0	-	-	6/20	34/20
6	Плавание	-	40/0	-	-	4/20	52/20
7	Фитнес и аэробика	-	50/0	-	-	4/20	54/20
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20/2	-	-	4/20	22/22
9	Зачет:	-	-	-	-	0/4	0/4
	ИТОГО:	-	292/10	-	-	36/318	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

№ п/п	№ темы	Темы практических работ	Трудоемкость (часы)					Формируемая компетенция	Методы преподавания	
			Заболевания и патология систем организма (нозологические группы):							
			Опорно-двигательная системы	Кардио-респираторная система	Пищеварительная система	Выделительная система	Эндокринная системы и органы чувств			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1 СЕМЕСТР										
1	Здоровый образ жизни		6/0	6/0	6/0	6/0	6/0	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах	
	1	Биологически активные точки, самомассаж								
	2	Пальминг								
	3	Глазодвигательная гимнастика								
2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)		4/0	4/0	4/0	4/0	4/0			
	1	Комплекс упражнений без предметов								
	2		Комплекс упражнений с мячами							
	Лёгкая атлетика		2/0	10/0	14/0	14/0	12/0			
1	Техника спортивной ходьбы, бега.									
2	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.									
3	4		Прыжок в длину с места.							
	Волейбол		3/0	10/0	8/0	14/0	12/0			
	1	Техника перемещений в волейболе								
2	Техника передачи волейбольного мяча									
4	3		Техника подачи и приема мяча с подачи							
	Баскетбол		3/0	10/0	8/0	14/0	6/0			
1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча									
5	2		Техника ведения и ловли баскетбольного мяча							
	Плавание		42/0	6/0	14/0	0/0	12/0			
1	Техника плавания «Кроль на груди»									
2	Техника плавания «Кроль на спине»									
3	Техника плавания «Брасс»									
6	4		Техника стартов и поворотов в плавании							
	Фитнес и аэробика		4/0	18/0	10/0	12/0	12/0			
1	Техника танцевальных движений									
7	2		Техника танцевальных движений в различных стилях и направления							
	Профессионально-прикладная физическая подготовка		4/0	4/0	4/0	4/0	4/0			
1	Координация движений рук и точность линейного глазомера									
8	2		Сила и подвижность нервных процессов							
	ИТОГО:			68/0	68/0	68/0	68/0	68/0		

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	6/194	Тестирование физической подготовленности / Реферат	ОК-8
3	Легкая атлетика	6/20		
4	Волейбол	6/20		
5	Баскетбол	6/20		
6	Плавание	4/20		
7	Фитнес и аэробика	4/20		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4/20		
Зачет:		0/4		
ИТОГО:		36/318		

4. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по направлению 27.03.04 «Управление в технических системах»

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 сохраненных 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

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Кафедра Физической культуры и спорта

Код, направление подготовки 27.03.04 «Управление в технических системах»

Профиль «Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления»

Форма обучения

Очная: 1-3 курс, 1-5 семестр

Заочная: 2 курс, 3 семестр

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	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
Основная	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. - Библиогр.: с. 82. - Текст : непосредственный.	2017	УП	ПР	ЭР	25	100	БИК	-
	<u>Евсеев, С.П.</u> Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 616 с. - ЭБС "IPR BOOKS". URL: http://www.iprbookshop.ru/101283.html .	2020	У	ПР	ЭР	25	100	БИК	+
Дополнительная	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Текст	2017	УП	ПР	ЭР	25	100	БИК	+
	Башмаков, В. П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / Башмаков В. П. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. - 52 с.	2011	УП	ПР	ЭР	25	100	БИК	+

Зав. кафедрой ФКиС
«29» августа 2020 г.



С.И.Хромина

Директор БИК

Д. Х. Каюкова

«29» 08 2020 г.

Сомасовано



Л.И. Ситникова

Материально-технические условия реализации дисциплины

<p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации, №130, Тренажерный зал</p> <p>Гантели для фитнеса, шестигранные в неопреновой оболочке на 25 пар Torres- 1 шт, Гантельный ряд хром на 10 пар PX-Sport (набор)- 1 шт, Гантельный ряд хром на 8 пар PX-Sport (набор)- 1 шт, Гриф кривой W-образный- 2 шт, Подставка под грифы Body-solid GOBH5- 1 шт, Силовая рама для жимов и приседаний Body-Solid GPR378- 1 шт, Силовая станция(без груза и штанги)- 1 шт, Силовой комплекс IPI- 1 шт, Скамья для гантелей - 1 шт, Скамья для жима горизонтальная BodySolidProClubSFB349G- 1 шт, Скамья для жима с рег. спинкой (со стойками) Пумори- 1 шт, Станок гимнастический- 3 шт, стойка под диски (блины)- 2 шт, Стойка для гантелей- 4 шт, Тренажер BodySolidProClubSLE200G/2- 1 шт, Тренажер для бицепса- 1 шт, Тренажер для жима ногами/гак-приседов BodySolid LPH1100- 1 шт, Тренажер для мышц груди- 1 шт, Тренажер для мышц груди Пумори- 1 шт, Тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе- 1 шт, Тренажер для пресса- 1 шт, Тренажер многофункциональный BodySolidEXM 4000 S + LP40s- 1 шт, Тренажер Римский стул для пресса- 1 шт, Тренажер силовой House Fit HG- 1 шт, Тренажер универсальный- 1 шт</p>	<p>625027, Тюменская область, г.Тюмень, ул. 50 лет Октября, д.38</p>
--	--