

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:34:57
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

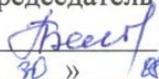
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 М.Л. Белоножко
« 30 » 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:	Адаптивная физическая культура
направление подготовки:	27.03.03 Системный анализ и управление
направленность(профиль):	Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса
форма обучения:	заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30. 08.2021 г. и требованиями ОПОП 27.03.03 Системный анализ и управление, направленность «Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса» к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой МТЭК  В.В. Пленкина
«30» 08 2021 г.

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

1. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

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 следующий компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
	УК-7.1 Нормы здорового образа жизни	Знает: 31 нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности Умеет: У1 поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности

УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Владеет: В1 средствами и технологией здоровьесформирования
	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: З2 специальные физические упражнения в формировании индивидуальных физических качеств
		Умеет: У2 осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохраненных физических качеств.
	УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Владеет: В2 практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности
		Знает: З3 средства и технологию здоровьесформирования
		Умеет: У3 использовать средства адаптивной физической культуры
	Владеет: В3 методологией подготовки сохраненных физических качеств	

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	Лабораторные занятия		
Заочная	2/3	0	10	0	318	Зачёт

*Очная (ОФО) и очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуются ООП ВО по данному направлению

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний
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										
А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата										
1	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК -7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Работа на практических занятиях	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20			
4	4	Волейбол	0	0	0	20	20			
5	5	Баскетбол	0	0	0	20	20			
6	6	Плавание	0	0	0	20	20			
7	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20			
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций	
Итого:			0	10	0	318	328			
Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы										
10	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК -7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	

11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию	
12	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20		Работа на практических занятиях	
13	4	Волейбол	0	0	0	20	20			
14	5	Баскетбол	0	0	0	20	20			
15	6	Плавание	0	0	0	20	20			
16	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	24			
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2			Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	10	0	318	328			
В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта										
18	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК -7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию	
20	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20			Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	0	0	20	20			
22	5	Баскетбол	0	0	0	20	20			
23	6	Плавание	0	0	0	20	20			
24	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20			
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	2	2			
Итого:			0	10	0	318	328			
Г) Заболевания и патология выделительной системы										
26	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК -7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию	
28	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20			Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	0	0	20	20			
30	5	Баскетбол	0	0	0	20	20			
31	6	Плавание	0	0	0	20	20			
32	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20			
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2			
Итого:			0	10	0	318	328			
Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ										
34	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК -7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию	
36	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20			Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	0	0	20	20			
38	5	Баскетбол	0	0	0	20	20			
39	6	Плавание	0	0	0	20	20			
40	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20			
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2			
Итого:			0	10	0	318	328			
ВСЕГО: 3 семестр			0	10	0	318	328			

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 психо-эмоционального 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	1	-	2	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		-	2	-	Пальминг
		-	0	-	Глазодвигательная гимнастика
		-	0	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	-	2	-	Комплекс упражнений без предметов
		-	2	-	Комплекс упражнений с мячами
		-	0	-	Комплекс упражнений с палками
		-	0	-	Комплекс упражнений с гантелями
		-	0	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		-	0	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	-	0	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		-	0	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		-	0	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		-	0	-	Прыжок в длину с места.
		-	0	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		-	0	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	-	0	-	Техника перемещений в волейболе
		-	0	-	Техника передачи волейбольного мяча
		-	0	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		-	0	-	Игровая и судейская практика
5	5	-	0	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		-	0	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		-	0	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		-	0	-	Техника владения мячом
		-	0	-	Техника бросков в баскетболе
		-	0	-	Игровая и судейская практика
6	6	-	0	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		-	0	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		-	0	-	Техника плавания «Брасс»

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

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

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

Таблица 5.2.2

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6

1	1	-	0	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		-	2	-	Пальминг
		-	2	-	Глазодвигательная гимнастика
		-	0	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	-	0	-	Комплекс упражнений без предметов
		-	2	-	Комплекс упражнений с мячами
		-	2	-	Комплекс упражнений с палками
		-	0	-	Комплекс упражнений с гантелями
		-	0	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	-	0	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		-	0	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		-	0	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		-	0	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		-	0	-	Прыжок в длину с места.
4	4	-	0	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		-	0	-	Инструкторская и судейская практика
		-	0	-	Техника перемещений в волейболе
		-	0	-	Техника передачи волейбольного мяча
5	5	-	0	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		-	0	-	Игровая и судейская практика
		-	0	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		-	0	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		-	0	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
6	6	-	0	-	Техника владения мячом
		-	0	-	Техника бросков в баскетболе
		-	0	-	Игровая и судейская практика
		-	0	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		-	0	-	Техника плавания «Кроль на спине»
7	7	-	0	-	Техника плавания «Брасс»
		-	0	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		-	0	-	Техника прикладного плавания
		-	0	-	Техника танцевальных движений
		-	0	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
8	8	-	0	-	Техника спортивной аэробики
		-	0	-	Построение танцевальной композиции
		-	0	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		-	2	-	Сила и подвижность нервных процессов
Итого:		-	10	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		-	0	-	Мышечная сила
		-	0	0	-

Таблица 5.2.3

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	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		-	2	-	Пальминг
		-	2	-	Глазодвигательная гимнастика
		-	0	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	-	0	-	Комплекс упражнений без предметов
		-	2	-	Комплекс упражнений с мячами
		-	2	-	Комплекс упражнений с палками
		-	0	-	Комплекс упражнений с гантелями
		-	0	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	-	0	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		-	0	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		-	0	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		-	0	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		-	0	-	

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

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

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

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

Таблица 5.2.5

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	-	29	-	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		-	28	-	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		-	29	-	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		-	29	-	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		-	29	-	Принципы сбалансированного питания.	
		-	28	-	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса.	
		-	29	-	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
		-	28	-	Вредные привычки, меры профилактики.	
		-	29	-	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
		-	28	-	Биологически активные точки, самомассаж.	
2	7	-	28	-	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
9	2 - 6	-	4	-	Подготовка к зачёту	
Итого:		-	318	-		

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

- игровая и соревновательная
- личностно-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	Количество баллов
1	Защита реферата	0...100
	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

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. 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

4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL:

<http://www.elib.tyuiu.ru>

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

отечественного производства:

- [Microsoft Office Professional Plus;](#)
- [Windows 7.](#)

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	
III. Лицензионное программное обеспечение		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
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: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Нормы здорового образа жизни	Знать: 3.1 нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Не знает нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Демонстрирует знание по нормам здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Демонстрирует достаточные знания по нормам здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Демонстрирует исчерпывающие знания по нормам здорового образа жизни, 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	Умеет поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, допуская значительные ошибки	Умеет поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве поддерживает здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности
		Владеть: В.1 средствами и технологией здоровьесформирования	Не владеет средствами и технологией здоровьесформирования	Владеет средствами и технологией здоровьесформирования	Хорошо владеет средствами и технологией здоровьесформирования	В совершенстве средствами и технологией здоровьесформирования
	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения	Знать: 3.2 специальные физические упражнения в формировании индивидуальных физических качеств	Не знает специальные физические упражнения в формировании индивидуальных физических качеств	Демонстрирует знание по специальным физическим упражнениям в формировании индивидуальных физических качеств	Демонстрирует достаточные знания по специальным физическим упражнениям в формировании индивидуальных физических качеств	Демонстрирует исчерпывающие знания по специальным физическим упражнениям в формировании индивидуальных физических качеств

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Уметь: У.2 осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохранных физических качеств.</p>	<p>Не умеет осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохранных физических качеств.</p>	<p>Умеет осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохранных физических качеств, допуская значительные ошибки</p>	<p>Умеет осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохранных физических качеств, допуская незначительные ошибки</p>	<p>В совершенстве осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохранных физических качеств.</p>
		<p>Владеть: В.2 практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности</p>	<p>Не владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности</p>	<p>Владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности</p>	<p>Хорошо владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности</p>	<p>В совершенстве владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности</p>
	<p>УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: З.3 средства и технологию здоровьесформирования</p>	<p>Не знает средства и технологию здоровьесформирования</p>	<p>Демонстрирует знание по средства и технологию здоровьесформирования</p>	<p>Демонстрирует достаточные знания средства и технологию здоровьесформирования</p>	<p>Демонстрирует исчерпывающие знания по средства и технологию здоровьесформирования</p>
	<p>Уметь: У.3 использовать средства адаптивной физической культуры</p>	<p>Не умеет использовать средства адаптивной физической культуры</p>	<p>Умеет использовать средства адаптивной физической культуры, допуская значительные ошибки</p>	<p>Умеет использовать средства адаптивной физической культуры, допуская незначительные ошибки</p>	<p>В совершенстве использовать средства адаптивной физической культуры</p>	
	<p>Владеть: В.3 методологией подготовки сохранных физических качеств</p>	<p>Не владеет методологией подготовки сохранных физических качеств</p>	<p>Владеет методологией подготовки сохранных физических качеств</p>	<p>Хорошо владеет методологией подготовки сохранных физических качеств</p>	<p>В совершенстве владеет методологией подготовки сохранных физических качеств</p>	

КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**Направленность (профиль): **Управление экономикой предприятий топливно- энергетического комплекса**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86974.html	ЭР*	25	100	+
2	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508.html	ЭР*	25	100	+
3	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	ЭР*	25	100	+
4	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	ЭР*	25	100	+

ЭР* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой ФК и С.  Хромина С.И.

« 30 »

Директор БИК  Д.Х. Каюкова

« 30 »

