

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ТИУ в г Ноябрьске
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина **Адаптивная физическая культура**

направление 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и
производств

профиль Автоматизация технологических процессов и производств в
нефтяной и газовой промышленности

квалификация бакалавр

программа академического бакалавриата

форма обучения: заочная

курс – 2

семестр – 3

Аудиторные занятия 10 часов, т.ч.:

лекции – не предусмотрены

практические занятия – 10 часов

лабораторные занятия – не предусмотрены

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

курсовая работа (проект)- не предусмотрены

контрольная работа – не предусмотрены

расчетно-графические работы – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации

Зачет – 3 семестр

Общая трудоемкость 328 (часов, зач. ед.)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств (квалификация «академический бакалавр»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 года № 200 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 марта 2015 года, регистрационный № 36578).

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ЭМЕНД

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой _____  О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий _____ 
Выпускающей кафедрой _____ А.В. Козлов

«15» мая 2019 г

Рабочую программу разработала:

Г.В. Пасько, ассистент



1. Цели и задачи изучения дисциплины

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:

- формирование понятийного аппарата («физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «адаптивный спорт» и т.п.);
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- изучение закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей в АФК.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части Блок 1. Содержание дисциплины Адаптивная физическая культура является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура и спорт» и служит основой для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	навыками поддержания хорошей физической формы

4 Содержание дисциплины

Содержание дисциплины соответствует современному уровню развития

науки, техники, культуры и производства и отражает перспективы их развития.

4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.
2	Раздел 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и ЦНС; органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СРС	Всего	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	4	150	154	1
2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	-	6	168	174	1
	Всего	-	10	318	328	2

5 Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены.

6 Перечень тем практических занятий

Таблица 4

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование практических занятий	Трудоемкость	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1.1	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	2	ОК-7	Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
2	1.2	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами	2		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
3	2.1	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха;	2		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)

		сердечнососудистой системы и ЦНС; органов дыхания.			
4	2.2	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы	2		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
5	2.3	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	2	ОК-7	Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
Всего:			10		

7 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 5

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование тем	Трудоемкость	Виды контроля	Форм. компетенции
1	1-5	Общая характеристика физической культуры	70	Тестирование	ОК-7
2	1-5	Совершенствование техники игры в баскетбол, волейбол	70	Тестирование	
3	1-5	Совершенствование техники игры в футбол	88	Тестирование	
4	1-5	Работа на тренажерах	88	Тестирование	
5	1-5	Подготовка к зачету по дисциплине	2	Зачет	
Всего:			318		

8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено.

9 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

В связи с реализацией в образовательном процессе ТИУ рейтинговой системы оценки знаний, оценивание видов учебной деятельности обучающихся производится на основе рейтинга индивидуальных оценок (в соответствии с действующей на момент разработки программы рейтинговой шкалой).

Все виды контрольных испытаний максимально оцениваются по 100-балльной шкале. Количество максимальных баллов на каждый вид учебной деятельности обучающихся по дисциплине определяет преподаватель – разработчик рабочей программы.

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине приводится в данном разделе программы.

Рейтинговая система оценки для обучающихся заочной формы обучения

Таблица 6

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1	Выполнение практических заданий	50
2	Тестирование	50
Итого:		100

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин
Код, направление подготовки **21.03.01 Нефтегазовое дело**

Форма обучения:
заочная:

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Таблица 7

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 лит-ру	Обеспеченность обучающихся лит-рой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 280 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com . — Текст: электронный.	2013	У	ПР	ЭР	25	100	БИК	ЭБС «Лань»
	Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; Под общ. ред. Н. Н. Маликова. — Изд. 6-е, стер. — Москва : Академия, 2013. — 528 с. — Текст : непосредственный.	2013	У	ПР	20	25	100	Филиал ТИУ в г. Ноябрьске	
Дополнительная	Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com . — Текст: электронный.	2012	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	БИК	ЭБС «Лань»

2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
---	---	-------------	-------------	-----------------------------------	-------------

Основная					
Дополнительная					

Зав. кафедрой ЭМЕНД  О.С. Тамер

Библиотекарь 1-й категории  Н.П. Циркова

«15» мая 2019г

10.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1.	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
2.	Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» http://elib.gubkin.ru/	С 18.10.2019 по 16.10.2021
3.	Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://bibl.rusoil.net	С 20.12.2019 по 18.12.2021
4.	Договор № 09-19/2019 от 12.12.2019 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books	С 12.12.2019 по 10.12.2021
5.	Договор №5067 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»	С 01.01.2020 по 31.12.2020
6.	Договор №6631 – 20 от 29.12.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»	с 01.01.2021 по 31.12.2021
7.	Гражданско-правовой договор № 6627-20 от 13.07.2020 с ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru по предоставлению доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа»	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
8.	Гражданско-правовой №6628-20 от 10.08.2020 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
9.	Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС с ООО «Издательство ЛАНЬ» http://e.lanbook.com	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
10.	Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru https://www.book.ru	С 01.09.2020 по 31.08.2021
11.	Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru , www.urait.ru	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
12.	Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки	С 29.10.2019 по 28.10.2024

1.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 8

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины

Наименование	Кол-во	Значение
Компьютеры в локальной сети университета	10	Проведение практических занятий и тестирование
Оборудование и инвентарь спортивного зала		Проведение практических занятий
дорожка беговая	1	Проведение практических занятий
велотренажер	1	Проведение практических занятий
скамья для пресса	2	Проведение практических занятий
скамья жима	1	Проведение практических занятий
универсальный снаряд для комплексного развития мышц	2	Проведение практических занятий
баскетбольные щиты и кольца;	1	Проведение практических занятий
волейбольные стойки с сеткой	1	Проведение практических занятий
гимнастическая стенка	1	Проведение практических занятий
Перечень программного обеспечения, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
MS Office	10	Проведение практических занятий