

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:  
направление подготовки:  
направленность:  
форма обучения:

**Адаптивная физическая культура**  
**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**  
**Электроснабжение**  
**Заочная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленность Электроснабжение к результатам освоения дисциплины Адаптивная физическая культура.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

на заседании кафедры ПМЕНД

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 разработал:

Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** 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 ВО

Дисциплина Б1.В.23. 03. Адаптивная физическая культура относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### **знания:**

- целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания;

### **умения:**

- использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности;

### **владения:**

- навыками поддержания хорошей физической формы.

Содержание дисциплины Адаптивная физическая культура является логическим продолжением содержания дисциплин Физическая культура и спорт и служит основой для освоения дисциплины Безопасность жизнедеятельности.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>Знать</b> основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>Уметь</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>Владеть</b> современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности
	<b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>Знать</b> комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
		<b>Уметь</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
		<b>Владеть</b> навыками применения комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.

### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет **328** часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Заочная	2/3	-	10	-	314	4	Зачёт

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Контроль	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	6	-	160		166	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности, опрос
2	2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	-	4	-	140		144	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности, опрос
3	Зачёт					14	4	18	УК-7.1 УК-7.2	Вопросы к зачету
<b>Итого:</b>			<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>314</b>	<b>4</b>	<b>328</b>		

### 5.2. Содержание дисциплины.

#### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

##### **Раздел 1. Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.**

##### **Тема 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.

Плавание. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания. Техника плавания способом кроль на груди Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс.

## **Раздел 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

### **Тема 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; сердечно-сосудистой 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 сердечно-сосудистой 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.

#### 5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

##### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

##### **Практические занятия**

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОЗФО	
1	1	3	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды
		3	Плавание
2	2	4	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	

##### **Лабораторные работы**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

## Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ЗФО		
1	1	160	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы, подготовка к опросу
2	2	140	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы, подготовка к опросу
3	1 - 2	14	Зачет	Подготовка к зачету
<b>Итого:</b>		<b>314</b>		

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

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- индивидуальная работа (практические занятия).

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

### 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

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 очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>Текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях по разделу 1, опрос	0...60
2	Работа на практических занятиях по разделу 2, опрос	0...40
	<b>ВСЕГО:</b>	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:

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;
- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Перспект»;
- ЭБС «Консультант студент»;
- Поисковые системы Internet: Яндекс, Гугл.
- Система поддержки учебного процесса Educon.

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

- MS Office

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Оборудование и инвентарь -	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть

## 11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Порядок выполнения комплексов упражнений изложены в следующих методических указаниях:

1 Адаптивная физическая культура: методические указания по подготовке к практическим занятиям /сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2020. - 28 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий у преподавателя для индивидуального освоения. Преподаватель на занятии дает рекомендации необходимые для освоения материала.

1. Адаптивная физическая культура: методические указания по самостоятельной работе обучающихся и изучению дисциплины/сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2020. - 29 с.



**Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания**

Дисциплина **Адаптивная физическая культура**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p><b>Знать</b> основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни</p>	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<p><b>Уметь</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни</p>	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Уверенно умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<p><b>Владеть</b> современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности</p>	Не владеет современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности
	<p><b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физи-</p>	<p><b>Знать</b> комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>	Не знает комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Демонстрирует отдельные знания комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Демонстрирует достаточные знания комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Демонстрирует исчерпывающие знания комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.
	адаптивной физи-	<b>Уметь</b> выполнять инди-	Не умеет выполнять	Слабо умеет выполнять	Умеет выполнять инди-	Уверенно умеет выпол-

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	ческой культуры.	видуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	видуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	нять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
		<b>Владеть</b> навыками применения комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Не владеет навыками применения комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Владеет навыками применения комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Хорошо владеет навыками применения комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Уверенно владеет навыками применения комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина **Адаптивная физическая культура**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

№ 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	Драгич О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / О.А.Драгич, В.Я.Субботин, А.Л.Плосков, Л.Р.Полтавская. Тюмень: ТюмГНГУ, 2014.-231с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+
2	Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В .Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+
3	Литвинов С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/">https://www.biblio-online.ru/book/</a> . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+

Зав. кафедрой ПМЕНД



О.С. Тамер

15 мая 2019 года