


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЛИАЛ ТИУ В Г. НИЖНЕВАРТОВСКЕ  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель СПН

 Н.С. Захаров

« 24 » 05 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина Адаптивная физическая культура  
направление 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических  
машин и комплексов  
профиль Автомобили и автомобильное хозяйство  
квалификация бакалавр  
программа прикладного бакалавриата  
форма обучения: очная/заочная  
курс 1-3/2  
семестр 1-5/3

Аудиторные занятия - 291/10 часов, в т.ч.:

лекции – не предусмотрены

практические занятия – 291/10 часов

лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 37/318 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Контрольная работа – не предусмотрена

Занятия в интерактивной форме – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3 семестр

Общая трудоемкость: 328 часов

Нижневартовск, 2016

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утвержденного Приказом Министерства науки и образования Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1470.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарно-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 10 от «10» 06 2016 г.

Заведующий кафедрой  Е.А. Маслихова

СОГЛАСОВАНО:

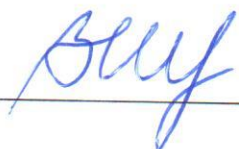
Заведующий

выпускающей кафедрой  С.В. Колесник

«13» 06 2016 г.

**Рабочую программу разработал:**

В.А. Шалаев, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ),  
канд. пед. наук, доцент



## 1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи дисциплины:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» согласно учебного плана относится к вариативной части элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Для освоения программы по дисциплине обучающийся должен обладать знаниями по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенцией:

| Номер/<br>индекс<br>компе<br>тенций | Содержание компетенции<br>или её части  | В результате изучения дисциплины обучающиеся<br>должны                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
|                                     |   | знать  | уметь   | владеть   |
| ОК-8                                | способность использовать<br>методы и средства<br>физической культуры для<br>обеспечения полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности | цели, методы<br>и средства<br>укрепления<br>здоровья<br>путем<br>физического<br>воспитания | использовать<br>физическую<br>культуру для<br>поддержания<br>здоровья и<br>работоспособн<br>ости человека | навыками<br>поддержания<br>хорошей<br>физической<br>формы |

Повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие

координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации студентов на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей студента, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умение владеть своим телом или остаточным зрением и слухом.

У студентов с нарушением зрения, чтобы совершенствовать определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, человек с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки. У студентов с другими диагнозами, необходимо учитывать дозировку и нагрузку выполняемых упражнений. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,

- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

#### 4. Содержание тем дисциплины

##### 4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                                    | Содержание раздела дисциплины в дидактических единицах  |
|-------|--|---|
| 1     | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физкультуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении   |
| 2     | Социально - биологические основы физической культуры               | Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | <p>Основы здорового образа жизни студента.<br/>Физическая культура в обеспечении здоровья</p>   | <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студентов и образа их жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью человека как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p>   |
| 4 | <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.<br/>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p> |
| 5 | <p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p>  | <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>   |
| 6 | <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>   | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями</p>   |

#### **4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

Не имеются.

### 4.3. Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

| № п/п              | Наименование разделов дисциплины   | Лекц., час. | Практ. зан., час. | Лаб. зан., час. | Семинары, час. | СРС, час. | Всего, час. | Из них в интерактивной форме обучения (ОФО), час |
|--------------------|--|-------------|-------------------|-----------------|----------------|-----------|-------------|--|
| 1 семестр          |  |             |                   |                 |                |           |             |  |
| 1                  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке   | -/-         | 11/-              | -/-             | -/-            | 1/-       | 12/-        | -  |
| 2                  | Социально - биологические основы физической культуры   | -/-         | 11/-              | -/-             | -/-            | 1/-       | 12/-        | -  |
| 3                  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | -/-         | 11/-              | -/-             | -/-            | 1/-       | 12/-        | -  |
| 4                  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | -/-         | 11/-              | -/-             | -/-            | 1/-       | 12/-        | -  |
| 5                  | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  | -/-         | 12/-              | -/-             | -/-            | 1/-       | 13/-        | -  |
| 6                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | -/-         | 12/-              | -/-             | -/-            | 1/-       | 13/-        | -  |
| Итого за 1 семестр |  | -/-         | 68/-              | -/-             | -/-            | 6/-       | 74/-        | -  |
| 2 семестр          |  |             |                   |                 |                |           |             |  |
| 1                  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке   | -/-         | 12/-              | -/-             | -/-            | 1/-       | 13/-        | -  |

|                    |  |     |      |     |     |      |       |   |
|--------------------|--|-----|------|-----|-----|------|-------|---|
| 2                  | Социально - биологические основы физической культуры   | -/- | 12/- | -/- | -/- | 1/-  | 13/-  | - |
| 3                  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | -/- | 12/- | -/- | -/- | 1/-  | 13/-  | - |
| 4                  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | -/- | 12/- | -/- | -/- | 1/-  | 13/-  | - |
| 5                  | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  | -/- | 12/- | -/- | -/- | 1/-  | 13/-  | - |
| 6                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | -/- | 12/- | -/- | -/- | 1/-  | 13/-  | - |
| Итого за 2 семестр |  | -/- | 72/- | -/- | -/- | 6/-  | 78/-  | - |
| 3 семестр          |  |     |      |     |     |      |       |   |
| 1                  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке   | -/- | 11/1 | -/- | -/- | 1/53 | 12/54 | - |
| 2                  | Социально - биологические основы физической культуры   | -/- | 11/1 | -/- | -/- | 1/53 | 12/54 | - |
| 3                  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | -/- | 11/2 | -/- | -/- | 1/53 | 12/55 | - |



|                    |  |     |       |     |     |       |        |   |
|--------------------|--|-----|-------|-----|-----|-------|--------|---|
| 4                  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | -/- | 11/2  | -/- | -/- | 1/53  | 12/55  | - |
| 5                  | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  | -/- | 12/2  | -/- | -/- | 1/53  | 13/55  | - |
| 6                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | -/- | 12/2  | -/- | -/- | 1/53  | 13/55  | - |
| Итого за 3 семестр |  | -/- | 68/10 | -/- | -/- | 6/318 | 74/328 | - |
| 4 семестр          |  |     |       |     |     |       |        |   |
| 1                  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке   | -/- | 8/-   | -/- | -/- | 1/-   | 9/-    | - |
| 2                  | Социально - биологические основы физической культуры   | -/- | 8/-   | -/- | -/- | 2/-   | 10/-   | - |
| 3                  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | -/- | 9/-   | -/- | -/- | 1/-   | 10/-   | - |
| 4                  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | -/- | 9/-   | -/- | -/- | 1/-   | 10/-   | - |
| 5                  | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  | -/- | 8/-   | -/- | -/- | 2/-   | 10/-   | - |

|                    |  |     |        |     |     |        |         |   |
|--------------------|--|-----|--------|-----|-----|--------|---------|---|
| 6                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | -/- | 9/-    | -/- | -/- | 3/-    | 12/-    | - |
| Итого за 4 семестр |  | -/- | 51/-   | -/- | -/- | 10/-   | 61/-    | - |
| 5 семестр          |  |     |        |     |     |        |         |   |
| 1                  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке   | -/- | 5/-    | -/- | -/- | 1/-    | 7/-     | - |
| 2                  | Социально - биологические основы физической культуры   | -/- | 5/-    | -/- | -/- | 2/-    | 7/-     | - |
| 3                  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | -/- | 6/-    | -/- | -/- | 1/-    | 7/-     | - |
| 4                  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | -/- | 5/-    | -/- | -/- | 1/-    | 6/-     | - |
| 5                  | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  | -/- | 5/-    | -/- | -/- | 2/-    | 7/-     | - |
| 6                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | -/- | 6/-    | -/- | -/- | 2/-    | 8/-     | - |
| Итого за 5 семестр |  | -/- | 32/-   | -/- | -/- | 9/-    | 41/-    | - |
| Итого              |  | -/- | 291/10 | -/- | -/- | 37/318 | 328/328 | - |

### 5. Перечень тем лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### 6. Перечень семинарских, практических занятий и/или лабораторных работ

Очная форма обучения

| № п/п              | № темы | Темы практических работ  | Трудо-<br>емкость<br>(час.) | Форми-<br>руемые<br>компе-<br>тенции | Методы<br>преподавания               |
|--------------------|--------|--|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                  | 2      | 3  | 4                           | 5                                    | 6                                    |
| 1 курс, 1 семестр  |        |  |                             |                                      |                                      |
| 1                  | 1      | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)   | 68                          | ОК-8                                 | Метод регламентированного упражнения |
| Итого за 1 семестр |        |  | 68                          |                                      |                                      |
| 1 курс, 2 семестр  |        |  |                             |                                      |                                      |
| 2                  | 2      | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции  | 72                          | ОК-8                                 | Словесные и сенсорные методы         |
| Итого за 2 семестр |        |  | 72                          |                                      |                                      |
| 2 курс, 3 семестр  |        |  |                             |                                      |                                      |
| 3                  | 3      | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)                             | 68                          | ОК-8                                 | Словесные и сенсорные методы         |
| Итого за 3 семестр |        |  | 68                          |                                      |                                      |
| 2 курс, 4 семестр  |        |  |                             |                                      |                                      |
| 4                  | 4      | Основы методики самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) | 51                          | ОК-8                                 | Словесные и сенсорные методы         |
| Итого за 4 семестр |        |  | 51                          |                                      |                                      |
| 3 курс, 5 семестр  |        |  |                             |                                      |                                      |

|                    |   |  |     |      |                                      |
|--------------------|---|--|-----|------|--------------------------------------|
| 5                  | 5 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 32  | ОК-8 | Метод регламентированного упражнения |
| Итого за 5 семестр |   |  | 32  |      |                                      |
| Итого              |   |  | 291 |      |                                      |

### Заочная форма обучения

| № п/п             | № темы | Темы практических работ  | Трудо-емкость (час.) | Формируемые компетенции | Методы преподавания                  |
|-------------------|--------|--|----------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 1                 | 2      | 3  | 4                    | 5                       | 6                                    |
| 2 курс, 3 семестр |        |  |                      |                         |                                      |
| 1                 | 1      | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)   | 1                    | ОК-8                    | Метод регламентированного упражнения |
| 2                 | 2      | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции  | 1                    |                         | Словесные и сенсорные методы         |
| 3                 | 3      | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.) | 2                    |                         | Словесные и сенсорные методы         |
| 4                 | 4      | Основы методики самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.  | 2                    |                         | Словесные и сенсорные методы         |
| 5                 | 5      | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)   | 2                    |                         | Обучающий контроль                   |

|       |   |  |    |                                      |
|-------|---|--|----|--------------------------------------|
| 6     | 6 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 2  | Метод регламентированного упражнения |
| Итого |   |  | 10 |                                      |

Лабораторные работы и семинарские занятия учебным планом не предусмотрены.

### 7. Перечень тем самостоятельной работы

| № п/п | № раздела (модуля) и темы | Наименование темы  | Трудоемкость (час.) | Виды контроля         | Формируемые компетенции |
|-------|---------------------------|--|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1     | 2                         | 3  | 4                   | 5                     | 6                       |
| 1     | 1                         | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке   | 5/53                | Контрольные нормативы | ОК-8                    |
| 2     | 2                         | Социально-биологические основы физической культуры   | 7/53                | Контрольные нормативы |                         |
| 3     | 3                         | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | 5/53                | Контрольные нормативы |                         |
| 4     | 4                         | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 5/53                | Контрольные нормативы |                         |
| 5     | 5                         | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  | 7/53                | Контрольные нормативы |                         |
| 6     | 6                         | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 8/53                | Контрольные нормативы |                         |
| Итого |                           |  | 37/318              |                       |                         |

### 8. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

## 9. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

### Распределение баллов для обучающихся очной формы обучения на 1 семестр

|              |              |              |       |
|--------------|--------------|--------------|-------|
| 1 аттестация | 2 аттестация | 3 аттестация | Итого |
| 0-30         | 0-30         | 0-40         | 0-100 |

### Рейтинговая система оценки знаний для обучающихся очной формы обучения на 1 семестр

| №<br>п/п                           | Виды контрольных мероприятий  | Количество<br>баллов | № недели |
|------------------------------------|---|----------------------|----------|
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12                 | 1-6      |
| 2                                  | Подготовка доклада на избранную тему в области адаптивной физической культуры | 0-10                 | 6        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8                  | 1-6      |
| ИТОГО за первую текущую аттестацию |   | 0-30                 |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12                 | 7-11     |
| 2                                  | Составление индивидуального плана тренировочных занятий                       | 0-10                 | 8        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8                  | 7-11     |
| ИТОГО за вторую текущую аттестацию |   | 0-30                 |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12                 | 12-17    |
| 2                                  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                     | 0-18                 | 1-17     |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-10                 | 12-17    |
| ИТОГО за третью текущую аттестацию |   | 0-40                 |          |
| ИТОГО                              |   | 0-100                |          |

### Распределение баллов для обучающихся очной формы обучения на 2 семестр

|              |              |              |       |
|--------------|--------------|--------------|-------|
| 1 аттестация | 2 аттестация | 3 аттестация | Итого |
| 0-30         | 0-30         | 0-40         | 0-100 |

### Рейтинговая система оценки знаний для обучающихся очной формы обучения на 2 семестр

| №<br>п/п                           | Виды контрольных мероприятий  | Количество<br>баллов | № недели |
|------------------------------------|---|----------------------|----------|
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12                 | 1-6      |
| 2                                  | Подготовка доклада на избранную тему в области адаптивной физической культуры | 0-10                 | 6        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8                  | 1-6      |
| ИТОГО за первую текущую аттестацию |   | 0-30                 |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12                 | 7-11     |
| 2                                  | Составление индивидуального плана тренировочных занятий                       | 0-10                 | 8        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8                  | 7-11     |
| ИТОГО за вторую текущую аттестацию |   | 0-30                 |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12                 | 12-18    |

|                                    |   |       |       |
|------------------------------------|---|-------|-------|
| 2                                  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях   | 0-18  | 1-18  |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов | 0-10  | 12-18 |
| ИТОГО за третью текущую аттестацию |   | 0-40  |       |
| ИТОГО                              |   | 0-100 |       |

**Распределение баллов для обучающихся очной формы обучения  
на 3 семестр**

|              |              |              |       |
|--------------|--------------|--------------|-------|
| 1 аттестация | 2 аттестация | 3 аттестация | Итого |
| 0-30         | 0-30         | 0-40         | 0-100 |

**Рейтинговая система оценки знаний для обучающихся очной формы  
обучения на 3 семестр**

| № п/п                              | Виды контрольных мероприятий  | Количество баллов | № недели |
|------------------------------------|---|-------------------|----------|
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 1-6      |
| 2                                  | Подготовка доклада на избранную тему в области адаптивной физической культуры | 0-10              | 6        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8               | 1-6      |
| ИТОГО за первую текущую аттестацию |   | 0-30              |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 7-11     |
| 2                                  | Составление индивидуального плана тренировочных занятий                       | 0-10              | 8        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8               | 7-11     |
| ИТОГО за вторую текущую аттестацию |   | 0-30              |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 12-17    |
| 2                                  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                     | 0-18              | 1-17     |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-10              | 12-17    |
| ИТОГО за третью текущую аттестацию |   | 0-40              |          |
| ИТОГО                              |   | 0-100             |          |

**Распределение баллов для обучающихся очной формы обучения  
на 4 семестр**

|              |              |              |       |
|--------------|--------------|--------------|-------|
| 1 аттестация | 2 аттестация | 3 аттестация | Итого |
| 0-30         | 0-30         | 0-40         | 0-100 |

**Рейтинговая система оценки знаний для обучающихся очной формы  
обучения на 4 семестр**

| № п/п                              | Виды контрольных мероприятий  | Количество баллов | № недели |
|------------------------------------|---|-------------------|----------|
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 1-6      |
| 2                                  | Подготовка доклада на избранную тему в области адаптивной физической культуры | 0-10              | 6        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8               | 1-6      |
| ИТОГО за первую текущую аттестацию |   | 0-30              |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 7-11     |
| 2                                  | Составление индивидуального плана тренировочных занятий                       | 0-10              | 8        |

|                                    |   |       |       |
|------------------------------------|---|-------|-------|
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов | 0-8   | 7-11  |
| ИТОГО за вторую текущую аттестацию |   | 0-30  |       |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии   | 0-12  | 12-17 |
| 2                                  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях   | 0-18  | 1-17  |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов | 0-10  | 12-17 |
| ИТОГО за третью текущую аттестацию |   | 0-40  |       |
| ИТОГО                              |   | 0-100 |       |

Распределение баллов для обучающихся очной формы обучения  
на 5 семестр

|              |              |              |       |
|--------------|--------------|--------------|-------|
| 1 аттестация | 2 аттестация | 3 аттестация | Итого |
| 0-30         | 0-30         | 0-40         | 0-100 |

Рейтинговая система оценки знаний для обучающихся очной формы  
обучения на 5 семестр

| № п/п                              | Виды контрольных мероприятий  | Количество баллов | № недели |
|------------------------------------|---|-------------------|----------|
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 1-6      |
| 2                                  | Подготовка доклада на избранную тему в области адаптивной физической культуры | 0-10              | 6        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8               | 1-6      |
| ИТОГО за первую текущую аттестацию |   | 0-30              |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 7-11     |
| 2                                  | Составление индивидуального плана тренировочных занятий                       | 0-10              | 8        |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-8               | 7-11     |
| ИТОГО за вторую текущую аттестацию |   | 0-30              |          |
| 1                                  | Посещаемость и активная работа на занятии                                     | 0-12              | 12-16    |
| 2                                  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                     | 0-18              | 1-16     |
| 3                                  | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                   | 0-10              | 12-16    |
| ИТОГО за третью текущую аттестацию |   | 0-40              |          |
| ИТОГО                              |   | 0-100             |          |

Рейтинговая система оценки знаний для обучающихся заочной формы  
обучения

| №     | Виды контрольных мероприятий                | Баллы |
|-------|---|-------|
| 1     | Посещаемость и активная работа на занятии   | 0-70  |
| 2     | Выполнение контрольных и текущих нормативов | 0-30  |
| ИТОГО |   | 0-100 |

Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.



## 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 10.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

|   |   |
|---|---|
| Учебная дисциплина <u>Адаптивная физическая культура</u><br>Кафедра <u>Гуманитарно-экономических и естественнонаучных дисциплин</u><br>Код, направление подготовки <u>23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов</u><br>Профиль <u>Автомобили и автомобильное хозяйство</u> | Форма обучения:<br>очная: 1-3 курс 1-5 семестр<br>заочная: 2 курс 3 семестр |
|---|---|

| 1  | 2   | 3           | 4           | 5           | 6   | 7   | 8   | 9              | 10   |
|--|---|-------------|-------------|-------------|---|---|---|----------------|--|
| 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 |
| Основная   | Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55593.html">http://www.iprbookshop.ru/55593.html</a>  | 2016        | У           | П           | <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> | 25  | 100                                       | БИК            | +  |
|  | 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. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55569.html">http://www.iprbookshop.ru/55569.html</a> | 2016        | У           | П           | <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> | 25  | 100                                       | БИК            | +  |

|                |  |      |    |   |   |    |     |     |   |
|----------------|--|------|----|---|---|----|-----|-----|---|
| Дополнительная | Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/59660.html">http://www.iprbookshop.ru/59660.html</a> | 2016 | УП | П | <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> | 25 | 100 | БИК | + |
|----------------|--|------|----|---|---|----|-----|-----|---|

Зав. кафедрой ГЭЕНД (НВ) *Маслихова* Е.А. Маслихова

« 05 » 09 2016 г.

## **10.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Полнотекстовая база данных ТИУ (ПБД) (учебники, учебные пособия, монографии, методические пособия и др. издания преподавателей ТИУ)
2. Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета  
([http://bibl.rusoil.net/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=418](http://bibl.rusoil.net/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=418))
3. Электронная нефтегазовая библиотека Российского государственного университета нефти и газа имени И.М. Губкина (<http://elib.gubkin.ru/>)
4. Электронная библиотека Ухтинского государственного технического университета (<http://lib.ugtu.net/books>)
5. Электронно-библиотечная система «Лань»
6. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU
7. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
8. Электронная библиотека ЮРАЙТ
9. Электронные ресурсы открытого доступа

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Универсальный спортивный зал с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, настольного тенниса, атлетической гимнастики, тренажерный зал с комплексом тренажеров; спортивный инвентарь.

Специализированная мебель: ворота мини футбольные; стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая; стойка баскетбольная со щитом; тренажер для пресса; штанга жим лежа; мини-брусья параллельные; перекладина для подтягивания; комплексный тренажер для руки, спины, ног; тренажер для горизонтального разгибания спины; штанга с упором для ног.

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

Дисциплина Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль Автомобили и автомобильное хозяйство

| Код и наименование компетенции  | Наименование результата обучения по дисциплине   | Критерии оценивания результатов обучения  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
|   |  | 1-2   | 3   | 4   | 5   |
| ОК-8<br>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания               | не знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания               | демонстрирует фрагментарные знания цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания                 | демонстрирует достаточные знания цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания                         | демонстрирует исчерпывающие знания цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания |
|   | умеет использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека | не умеет использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека | умеет под руководством преподавателя использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека | умеет в большинстве случаев самостоятельно использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека | умеет самостоятельно использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека |
|   | владеет навыками поддержания хорошей физической формы  | не владеет навыками поддержания хорошей физической формы  | владеет навыками поддержания хорошей физической формы   | владеет хорошо навыками поддержания хорошей физической формы  | владеет свободно навыками поддержания хорошей физической формы  |

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура»  
на 2019/2020 учебный год (для набора 2019 г. – ОФО)**

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. В связи с реорганизацией Минобрнауки РФ внести следующие изменения: на титульном листе «Министерство образования и науки Российской Федерации» заменить на «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»
2. Дополнить п. 10.2. «Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы» следующими ресурсами: Электронно-библиотечная система «Консультант студента», Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ, Электронно-библиотечная система «Book.ru», Национальная электронная библиотека (НЭБ)

Дополнения и изменения внес

доц. каф. ГЭЕНД (НВ), доцент, канд. пед. наук  
(должность, ученое звание, степень)

  
(подпись)

В.А. Шалаев  
(И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ). Протокол от «19» 06 2019 г. № 10

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

А.Ф. Валиева

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура»  
на 2020/2021 учебный год (для набора 2019 г. – ОФО, ЗФО)**

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. В связи с реорганизацией Минобрнауки РФ внести следующие изменения: на титульном листе «Министерство образования и науки Российской Федерации» заменить на «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»
2. Дополнить п. 10.2. «Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы» следующими ресурсами: Электронно-библиотечная система «Консультант студента», Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ, Электронно-библиотечная система «Book.ru», Национальная электронная библиотека (НЭБ)

Дополнения и изменения внес

доц. каф. ГЭЕНД (НВ), доцент, канд. пед. наук  
(должность, ученое звание, степень)

  
(подпись)

В.А. Шалаев  
(И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ). Протокол от «08» 06 20 20 г. № 8

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

А.Ф. Валиева