

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 КСН

Ю.В. Ваганов

« 08 » 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Адаптивная физическая культура

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность: Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства

форма обучения: очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 08.06.2020 г. и требованиями ОПОП 21.03.01 Нефтегазовое дело, профиль «Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства» к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ)

Протокол № 8 от «08» 06 2020г.

Заведующий кафедрой Валиева А.Ф. Валиева

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры Колесник С.В. Колесник

«10» 06 2020г.

Рабочую программу разработал:

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

Шалаев

1. Цели и задачи освоения дисциплины/модуля

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

Задачи дисциплины/модуля:

- 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/модуля в структуре ОПОП ВО

Дисциплина/модуль относится к элективной дисциплине по физической культуре и входит в вариативную часть, в том числе по выбору студента

Необходимыми условиями для освоения дисциплины/модуля являются:

- повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни;
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Содержание дисциплины/модуля является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Результаты обучения по дисциплине/модулю

Процесс изучения дисциплины/модуля направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	УК-7.3.1. знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		УК-7.У.1 уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		УК-7.В.1. владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	УК-7.3.2. знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		УК-7.У.2 уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
УК-7.В.2 владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий		

4. Объем дисциплины/модуля

Общий объем дисциплины/модуля 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		
очно-заочная	1/2	0	10	0	154	зачет
очно-заочная	2/3	0	10	0	154	зачет

5. Структура и содержание дисциплины/модуля

5.1. Структура дисциплины/модуля.

очная форма обучения (ОФО) не предусмотрена

заочная форма обучения (ЗФО) не предусмотрена

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				

раздела									
2 семестр									
1	1	Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры	-	4	-	52	56	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные упражнения
2	2	Обучение технике бега	-	4	-	51	55	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные упражнения
3	3	Обучение технике ОРУ	-	2	-	51	53	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные упражнения
		Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
3 семестр									
4	4	Совершенствование техники силовых упражнений	-	4	-	51	55	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные упражнения
5	5	Комплекс упражнений	-	2	-	51	53	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные задания
6	6	Игровые виды спорта.	-	4	-	52	56	УК-7.1 УК-7.3	Тесты
7		Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
Итого:				20		308	328		

5.2. Содержание дисциплины/модуля.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины/модуля (дидактические единицы).

Раздел 1. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры.

Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости. Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика.

Раздел 2. Обучение технике бега.

Развитие ловкости, быстроты и выносливости. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом (стоя, сидя, в партере). Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. Развитие силы, ловкости, гибкости

Раздел 3. Обучение технике ОРУ

Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом. Комплекс упражнений на повышение устойчивости к укачиванию. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации и равновесия.

Раздел 4. Совершенствование техники силовых упражнений

Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. Тестирование

физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры.

Раздел 5. Комплекс упражнений

Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. Развитие координации и равновесия. Спортивные игры.

Раздел 6. Игровые виды спорта.

Техника игр. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия.

5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	-	-	4	Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры
2	2	-	-	4	Обучение технике бега
3	3	-	-	2	Обучение технике ОРУ
4	4	-	-	4	Совершенствование техники силовых упражнений
5	5	-	-	2	Комплекс упражнений
6	6	-	-	4	Игровые виды спорта.
Итого:		-	-	20	

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	-	-	52	Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры	Подготовка к практическим занятиям
2	2	-	-	51	Обучение технике бега	Подготовка к практическим занятиям
3	3	-	-	51	Обучение технике ОРУ	Подготовка к практическим занятиям
4	4	-	-	51	Совершенствование техники силовых упражнений	Подготовка к практическим занятиям
5	5	-	-	51	Комплекс упражнений	Подготовка к практическим занятиям

6	6	-	-	52	Игровые виды спорта	Подготовка к практическим занятиям
7	1-6	-	-	308	Все темы	Подготовка к зачету
Итого:		-	-	308		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих видов образовательных технологий: при изучении дисциплины кроме традиционных методов проведения практических занятий используются активные и интерактивные формы их проведения:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология уровневой дифференциации
- игровая технология.

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты 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

2 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Подготовка доклада на избранную тему в области прикладной физической культуры	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Составление индивидуального плана тренировочных занятий	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0-18
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО	0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Подготовка доклада на избранную тему в области прикладной физической культуры	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Составление индивидуального плана тренировочных занятий	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0-18
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО	0-100

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения.

Заочная форма обучения не реализуется.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Информационные ресурсы

1. Полнотекстовая база данных ТИУ <http://elib.tsogu.ru/>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>
3. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
4. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru>
5. ЭБС «Библиокомплектатор» <http://bibliokomplektator.ru/>
6. Национальный Электронно-Информационный Консорциум (НЭИКОН)
7. Международный европейский индекс цитирования в области гуманитарных наук European Reference Index for the Humanities (ERIH)
8. Международные реферативные базы научных изданий <http://www.scopus.com>
9. Библиотека технических статей по разработке нефтяных и газовых месторождений Общества инженеров-нефтяников SPE
10. POLPRED.com Обзор СМИ
11. База данных Роспатент

Полезные ссылки на другие электронные ресурсы

12. Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина <http://elib.tsogu.ru/>
13. Библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://elib.tsogu.ru/>

14. Научно-техническая библиотека Ухтинского государственного технического университета <http://elib.tsogu.ru/>
 15. Библиотека Альметьевского государственного нефтяного института
 16. Поисквые системы Google, Yandex, Rambler.

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	Универсальный спортивный зал с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, настольного тенниса, атлетической гимнастики, тренажерный зал с комплексом тренажеров; спортивный инвентарь	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.

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся является важным аспектом освоения содержания каждой дисциплины, и как следствие образовательной программы высшего образования.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основу работы при самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем дисциплины, подготовке сообщений (презентаций), выступлений на групповых занятиях, выполнении других заданий преподавателя составляет работа с учебной и научной литературой, с интернет-ресурсами. Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

- самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы;
- регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;
- по завершению самостоятельной работы над темами дисциплины пройти примерный вариант предложенной формы контроля (контрольные нормативы или реферат).

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
 Код, направление подготовки **21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**
 Направленность **ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕФТЕГАЗОВОГО ПРОИЗВОДСТВА**

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
		1-2	3	4	5	6
1 УК-7	2 УК-7.3.1 Знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.	Не знает 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.	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.
		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 средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.	В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
		УК-7.У.1 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	Хорошо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.
УК-7.3.2	Знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	Не в полном объеме владеет знаниями средствами и методами физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	Знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания работоспособности.	
		УК-7.В.1 Владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	Хорошо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	

	работоспособности.	работоспособности.	работоспособности.	работоспособности.	формы и восстановления работоспособности.
УК-7.У.2	Уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.	Не умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.	Умеет осуществлять подбор форм активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, допуская незначительные ошибки.	Умеет осуществлять подбор форм активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.	Умеет самостоятельно осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.
УК-7.В.2	Владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.	Не владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий.	Владеет навыками выбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.	Хорошо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.	В совершенстве владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.

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

Дисциплина **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Код, направление подготовки **21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**

Направленность **ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕФТЕГАЗОВОГО ПРОИЗВОДСТВА**

№ 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	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55593.html	http://www.iprbookshop.ru	25	100	+
2	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55569.html	http://www.iprbookshop.ru	25	100	+
3	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: http://www.iprbookshop.ru/59660.html	http://www.iprbookshop.ru	25	100	+

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ) Валиева А.Ф. Валиева

« 08 » 06 2020 г.