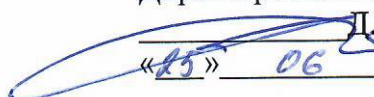


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ШБИП

 Д.В. Чайковский
«25» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2018 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата / для всех специальностей	
Образовательная программа (направленность (профиль))		
Специализация		
Уровень образования	высшее образование – бакалавриат, специалитет	
Курс	семестр	1, 2, 3, 4 (в одном из семестров по выбору студентов)
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	3	
Виды учебной деятельности	Временной ресурс	
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	–
	Практические занятия	16
	Лабораторные занятия	–
	ВСЕГО	16
Самостоятельная работа, ч		92
ИТОГО, ч		108

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК
И.о. заведующего кафедрой - руководителя отделения на правах кафедры			С.Н.Капитанов
Преподаватель			Е.А. Баранова

2020 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код	Наименование
Бакалавриат			
УК(У)-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК(У)-6.В1	Владеет навыками использовать источники получения дополнительной информации для повышения уровня общих и профессиональных знаний
		УК(У)-6.В3	Владеет навыками распределения задач на долго-, средне- и краткосрочные перспективы с учетом личностных и профессиональных потребностей
		УК(У)-6.У3	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные
		УК(У)-6.З1	Знает основные источники получения дополнительной информации
Специалитет			
УК(У)-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК(У)-6.В1	Владеет навыками использовать источники получения дополнительной информации для повышения уровня общих и профессиональных знаний
		УК(У)-6.В3	Владеет навыками распределения задач на долго-, средне- и краткосрочные перспективы с учетом личностных и профессиональных потребностей
		УК(У)-6.У3	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные
		УК(У)-6.З1	Знает основные источники получения дополнительной информации

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 учебного плана образовательной программы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Компетенция
Код	Наименование	
РД1	Знать научно-практические основы адаптивной физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	УК(У)-6
РД2	Уметь использовать современные методы научного исследования и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры	УК(У)-6
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы для эффективного решения поставленных задач адаптивной физической культуры с реабилитационной, компенсаторной, коррекционной, профилактической направленностью.	УК(У)-6
РД4	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов тренировочных программ содействующих развитию психических и физических качеств, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	УК(У)-6

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
Раздел (модуль) 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	РД-1 РД-2	Лекции	–
		Практические занятия	8
		Лабораторные занятия	–
		Самостоятельная работа	42
Раздел (модуль) 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	РД-3 РД-4	Лекции	–
		Практические занятия	4
		Лабораторные занятия	–
		Самостоятельная работа	30
Раздел (модуль) 3 Производственная гимнастика	РД-3 РД-4	Лекции	–
		Практические занятия	4
		Лабораторные занятия	–
		Самостоятельная работа	20

Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды

Адаптивные формы средств общей физической культуры для воспитания основных физических качеств – гибкости, координации. Простейшие формы занятий физической культурой без доп. инвентаря.

Темы практических занятий:

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (простейшие формы без доп. инвентаря)
3. Методы развития гибкости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (простейшие формы без доп. инвентаря)
4. Методы совершенствования координационных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (простейшие формы без доп. инвентаря)
5. Методы развития скоростно-силовых качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (простейшие формы с отягощением, соответствующим собственному весу).
6. Методы развития выносливости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Раздел 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Обучение дыхательным упражнениям направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения.

Темы практических занятий:

1. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Дыхательная гимнастика, методы снятия психоэмоционального напряжения. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
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.

4. Методики самоконтроля, самооценки работоспособности, физического и функционального состоянием организма.

5. Составление индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

Раздел 3. Производственная гимнастика

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе и профессиональной деятельности.

1. Средства и методы производственной гимнастики.

2. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

5. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины (модуля) предусмотрена в следующих видах и формах:

- Работа в электронном курсе (изучение теоретического материала, выполнение индивидуальных заданий и контролирующих мероприятий и др.);
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Анализ научных публикаций по заранее определенной преподавателем теме;
- Подготовка к оценивающим мероприятиям;
- Участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

1. Капилевич, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Л.В. Капилевич. - Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). – Томск: Изд-во ТПУ, 2013. – 150 с. – Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU/TPU/book/327257>

Дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов/ Е.Ю. Дьякова, Л.В. Капилевич, О.К. Балтаева и др. «Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С.62–65. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_15272437_57622659.pdf

6.2. Информационное и программное обеспечение

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

1. Организации инвалидов России и стран СНГ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://perspektiva-inva.ru>
2. Первый Российский Интернет - портал для инвалидов [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.disability.ru
3. "Путь к независимой жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.wil.ru

4. Федеральный закон о социальной защиты инвалидов в РФ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?re>
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.edu.ru/>
6. Российский образовательный форум [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.schoolexpo.ru>
7. Википедия: свободная многоязычная энциклопедия [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
9. Инновационная образовательная сеть «Эврика» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

1. Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic;
2. Document Foundation LibreOffice.

В начале каждого занятия студентам в формате MS Power Point или MS Word или в виде раздаточного материала предлагается тема занятия, цели и задачи занятия, выделяются ключевые понятия, дается план занятия и ожидаемые результаты, а также требования к выполнению заданий. Учебные материалы после занятия предоставляются учащимся в электронном виде.

7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1 142Аудитории 142	Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 96 посадочных мест; Видеоувеличитель Optelec Compact+HD - 1 шт.; Портативная информационная индукционная система «Исток А2» - 1 шт.; Активная акустическая система RCF K70 5 Bt - 4 шт.; Экран Projecta 213*280 см - 1 шт.; Микрофон ITC Escort T-621A - 1 шт.; Аналоговый микшерный пульт BEHRINGER XENYX Q802USB - 1 шт.;
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6	Мат татами - 55 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Мяч массажный TORNEO A-204 диам.7 - 5 шт.; Скакалка 275см - 13 шт.; Гантель виниловые 1,5кг NOVUS KD5006-3 - 20 шт.; Мяч для йоги и фитнеса - 10 шт.; Гантель литая 1кг - 6 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 20 шт.; Степ-доска Atemi - 20 шт.; Обруч Dynamic - 4 шт.; Обруч гимнастический - 15 шт.; Палка гимнастическая дерев.1200 - 15 шт.; Гантели 0,5кг - 17 шт.; Акустическая система BEHRINGER B115MP3 - 1 шт.; Палка гимнастическая, дерево - 20 шт.; Наполняемость зала 12 человек
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23	Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велозргомметр HB-8058HP - 1 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 12 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; Велотренажер - 1 шт.; Фитбол IronBody 75 - 2 шт.; Министеппер ST600 - 1 шт.; Тренажер Эллиптический с элементом степпера DFC CHALLENGE CH A - 2 шт.; Эллиптический тренажер OrbitAmbition 2008 - 2 шт.; Дорожка беговая IMPULSE AC2970 - 2 шт.; Гантель литая 1кг - 8 шт.; Велотренажер DFC B8508 - 3 шт.; Скакалка 275см - 16 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.; Наполняемость зала 15 человек
4.	Аудитория для проведения учебных	Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер

	занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101	MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.; Ласты Med wave Dolphin monoflin - 3 шт.; Гантели для аквааэробики - 20 шт.; Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.; Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.; Лопатки для плавания - 6 шт.; Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.; Пояс для аквааэробики - 10 шт.; Эспандер ленточный, средний 5-22кг - 8 шт.; Эспандер ленточный, тяжелый 17-54кг - 8 шт.; Нудл MAD - 15 шт.; Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.; Пояс MAD - 5 шт.; Калабашка Арена - 4 шт.; Гантель MAD - 10 шт.; Гантель виниловая 3кг - 6 шт.; Гантель виниловая 2кг - 16 шт.; Доска Kickboard Drive - 18 шт.; Тренажер short belt Med-Wave - 2 шт.; Эспандер средний (лыжника-пловца) - 10 шт.; Доска для плавания Арена - 4 шт.; Тренажер TRX Force Kit 3 - 4 шт.; Пьедестал победителей_64/3 - 1 шт.; Тренажер Med-Wave Training сопротивление - 7 шт.; Аква - сапоги - 8 шт.; Гантель Pull XL - 10 шт.; Тренажер Med wave belt training two side latex 2.4 м - 3 шт.; Поясной тренажер MAD - 8 шт.; Перчатки для аквааэробики. - 8 шт.; Аквапояс MAD - 5 шт.; Лопатка Paddies PRO - 15 шт.; Трубка для плавания Арена - 8 шт.; Нудлс 65 x 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных места
5.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 20	Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Фитбол IronBody 75 - 13 шт.; Гантель литая 0,5 кг - 10 шт.; Степ-доска для аэробики - 8 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 8 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 16 шт.; Гантели (тип 4) 2,5кг - 20 шт.; Станок Степ гимнастический REEBOK - 29 шт.; Наполняемость зала 16 человек

Материально-техническое обеспечение дисциплины отобрано в соответствии с паспортом доступности объектов инфраструктуры Национального исследовательского Томского политехнического университета. В зависимости от образовательных потребностей студентов с ОВЗ учебные аудитории могут быть изменены.

Полный перечень объектов недвижимого имущества, прошедших паспортизацию, представлен на сайте университета: <https://tpu.ru/education/activity/ovz/ovzobjects>

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2018 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Доцент		Е.А. Баранова

Программа одобрена на заседании ОФК ШБИП (протокол от «19» июня 2018 г. № 8).

И.о. заведующего кафедрой
– руководителя отделения на правах кафедры


подпись /Капитанов С.Н./

Лист изменений:

1. Изменена система оценивания.
2. Обновлено программное обеспечение.
3. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем.
4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.