

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

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
(Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

| Адаптивная физическая культура                          |                                                 |                                                             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки<br>магистратуры |                                                             |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                                 |                                                             |
| Специализация                                           |                                                 |                                                             |
| Уровень образования                                     | высшее образование – магистратура               |                                                             |
| Курс                                                    | семестр                                         | 1, 2, 3, 4 (в одном из<br>семестров по выбору<br>студентов) |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 3                                               |                                                             |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                                |                                                             |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                          | –                                                           |
|                                                         | Практические занятия                            | 64                                                          |
|                                                         | Лабораторные занятия                            | –                                                           |
|                                                         | ВСЕГО                                           | 64                                                          |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                                 | 44                                                          |
| ИТОГО, ч                                                |                                                 | 108                                                         |

|                                                                            |                                                                                     |                                 |                |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| Вид промежуточной<br>аттестации                                            | зачет                                                                               | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК            |
| И.о. заведующего кафедрой -<br>руководителя отделения<br>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                                                                                                    | Индикаторы достижения компетенций |                                                                                                                                                                        | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                             | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения                                                                                                                                     | Код                                                         | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Магистратура    |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| УК (У)-6        | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | И.УК (У)-6.1                      | Решает задачи собственного личного и профессионального развития, определяет и реализовывает приоритеты совершенствования собственной деятельности на основе самооценки | УК(У)-6.1B1                                                 | Владеет возможностями и инструментами непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда |
|                 |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        | УК(У)-6.1У1                                                 | Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности                                                                                                                                                      |
|                 |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        | УК(У)-6.131                                                 | Знает способы личностного роста с учетом профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                |
|                 |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        | УК(У)-6.132                                                 | Знает основные возможности и инструменты непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям                                                                                                                                                |

## 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 |                                                                                                                                                                                                                                                       | Индикаторы<br>достижения<br>компетенций |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |
| Магистратура                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |
| 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                                                           | И.УК(У)-6.1                             |
| РД2                                           | Уметь использовать современные методы научного исследования и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры                                                                                    | И.УК(У)-6.1                             |
| РД3                                           | Уметь составлять индивидуальные программы для эффективного решения поставленных задач адаптивной физической культуры с реабилитационной, компенсаторной, коррекционной, профилактической направленностью.                                             | И.УК(У)-6.1                             |
| 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 | И.УК(У)-6.1                             |

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<br>РД-2                                 | Лекции                    | —                 |
|                                                                          |                                              | Практические занятия      | 38                |
|                                                                          |                                              | Лабораторные занятия      | —                 |
|                                                                          |                                              | Самостоятельная работа    | 24                |
| Раздел (модуль) 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК     | РД-3                                         | Лекции                    | —                 |
|                                                                          | РД-4                                         | Практические занятия      | 20                |

|                                                  |              |                        |           |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| Раздел (модуль) 3<br>Производственная гимнастика | РД-3<br>РД-4 | Лабораторные занятия   | –         |
|                                                  |              | Самостоятельная работа | <b>16</b> |
|                                                  |              | Лекции                 | –         |
|                                                  |              | Практические занятия   | <b>6</b>  |
|                                                  |              | Лабораторные занятия   | –         |
|                                                  |              | Самостоятельная работа | <b>4</b>  |

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 состояния 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](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. Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы): Электронный курс «Адаптивная физическая культура» на платформе stud.lms.tpu.ru. Ссылка на курс: <https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=4016>
2. Организации инвалидов России и стран СНГ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://perspektiva-inva.ru>
3. Первый Российский Интернет - портал для инвалидов [Электронный ресурс] // Режим доступа: [www.disability.ru](http://www.disability.ru)
4. "Путь к независимой жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа: [www.wil.ru](http://www.wil.ru)
5. Федеральный закон о социальной защите инвалидов в РФ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?re>
6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
7. Российский образовательный форум [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.schoolexpo.ru>
8. 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;
3. Zoom Zoom;
4. Cisco Webex Meetings.

Специализированное программное обеспечение для обеспечения образовательного процесса для студентов с ОВЗ:

1. Jaws for Windows 2018 Pro – программное обеспечение экранного доступа;
2. MAGic 13.0 Pro – программа экранного увеличения для универсального электронного видео увеличителя;
3. ElPicsPrint – программа для печати тактильной графики – программное обеспечение для принтера системы Брайля;
4. Duxbur Braille Translation Software (для Брайлевского принтера Everest-DV5) – программное обеспечение для принтера системы Брайля;
5. OpenBook – программа для распознавания и чтения плоскочечатных текстов (для портативного устройства для чтения/увеличения "Pearl", подключаемого к компьютеру).

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 (учебная лаборатория) 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1 115 | Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 14 посадочных мест; Планшет для рельефного рисования - 2 шт.; Моноблок Lenovo IdeaCentre "A540-27" FOEK0084RK27 - 1 шт.; Прибор для письма по Брайлю - 2 шт.; Дисплей Брайля «Focus 80 Blue» с беспроводной технологией Bluetooth - 1 шт.; Экран с электроприводом ScreenMedia 203*203 - 1 шт.; Портативное устройство для чтения/увеличения Pearl - 1 шт.; Установка лабораторного практикума «Общая и неорганическая химия» - 1 шт.; Электронный видео-увеличитель «Acrobat HD Ultra LCD 24» - 2 шт.; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля «Index Everest-D V5» - 1 шт.; Прибор для письма по Брайлю математический - 2 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<br>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.; Велозргомтр 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 занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.; Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.; Ласты Med wave Dolphin monofin - 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<br>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 REEBOCK - 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 2020 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись                                                                             | ФИО           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Доцент    |  | Е.А. Баранова |

Программа одобрена на заседании ОФК ШБИП (протокол от «16» июня 2020 г. № 8).

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

 /Капитанов С.Н./  
подпись