

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
адаптивная физическая культура

|                                                         |                                              |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                           |                                              |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                          | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                            |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|                                                         | Практические занятия                         | 337     |     |
|                                                         | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|                                                         | ВСЕГО                                        | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                              | 41      |     |
| ИТОГО, ч                                                |                                              | 378     |     |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6. Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |                                                                                                                                 |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          |                         | Код                                                         | Наименование                                                                                                                    |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                         | УК(У)-7.B3                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                    |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.B5                                                  | Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта       |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.Y3                                                  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития                                              |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.Y4                                                  | Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни                                                    |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.Y5                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                           |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.34                                                  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                   |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.35                                                  | Знает методические принципы физического воспитания                                                                              |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.36                                                  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий                                                            |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                          | Код компетенции |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                             |                 |
| РД 1                                          | Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки                       | УК(У)-7         |
| РД 2                                          | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и | УК(У)-7         |

|      |                                                                                                                                     |         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|      | состояния здоровья                                                                                                                  |         |
| РД 3 | Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | УК(У)-7 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Основные виды учебной деятельности                                                                                           |                                              |                           |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Разделы дисциплины                                                                                                           | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
| 1 семестр                                                                                                                    |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)            | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              | РД2                                          | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              | РД3                                          | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика                                                                        | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              | РД2                                          | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              | РД3                                          | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)        | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              | РД2                                          | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              | РД3                                          | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)        | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              | РД2                                          | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              | РД3                                          | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 2 семестр                                                                                                                    |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)            | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              | РД2                                          | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              | РД3                                          | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)                      | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              | РД2                                          | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              | РД3                                          | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)        | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              | РД2                                          | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              | РД3                                          | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД3                                   | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 3 семестр                                                                                                                    |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Общая физическая                                                                                                   | РД1                                          | Лекции                    | 0                 |

|                                                                                                                                                       |                   |                        |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                                             | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 4 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 5 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами                                                                                            | РД1<br>РД2        | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |

|                                                                                                                                                       |                   |                        |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                                                                         | РД3               | Самостоятельная работа | 2 |
| 6 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 7 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 0 |

|                                                                                                                                                        |     |                        |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|---|
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)        | РД1 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                        | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                        | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                        | РД2 | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                                                        | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **4.1. Учебно-методическое обеспечение**

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;

2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

##### **4.2. Информационное и программное обеспечение**

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

1.Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - <http://www.nedug.ru/>;

1. 2.Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

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

Не предусмотрено.