

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИЕМ 2020 г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

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

Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ОФК ШБИП</b>
---------------------------------	--------------	---------------------------------	-----------------

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 5. Общей характеристики 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
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
		И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.36	Знает методические принципы физического воспитания

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	
РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3

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

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

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

элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД3	занятия	
		Самостоятельная работа	2
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно- оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно- оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально- прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			

<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>9</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### **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 15.05.20).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;

2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- 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.