

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ивановский государственный химико-технологический университет»

Гуманитарный факультет

Кафедра физической культуры



Утверждаю: проректор по УР

Н.Р. Кокина

20 17 г.

Рабочая учебная программа дисциплины (модуля)

Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту

Направления подготовки 04.03.01 Химия, 09.03.02 Информационные системы и технологии, 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 18.03.01 Химическая технология, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 20.03.01 Техносферная безопасность, 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 29.03.04 Технология художественной обработки материалов, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-информатика, 51.03.01 Культурология

Профили подготовки **все профили**

Квалификация (степень) **Бакалавр**

Форма обучения **очная, заочная**

Иваново, 2017

1 . Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию.

Программа по «адаптивной физической культуре» направлена на коррекцию физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина по физической культуре и спорту реализуется в рамках:

- базовой части Блока 1 программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;
- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья (в соответствии с положением «Порядок реализации дисциплины "Физическая культура" для отдельных категорий обучающихся в ИГХТУ», утвержденного Ученым советом ИГХТУ 16 от 25.01.2016).

2.1 Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма студента.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у обучающихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Изучение дисциплины позволит будущим специалистам понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.

Уметь:

ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта; создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения; общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально психологический климат в коллективе; применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья;

рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий; сформировать бережное отношение к себе и окружающему миру.

Владеть:

культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения;
стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности;
методами и средствами физической культуры;
методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности;
навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях.

2.2 Особенности реализации дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
3. Лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации студентов на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях со студентами, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей студента, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности студентов. Чтобы совершенствовать у студентов с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, обучающийся с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность студенту при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями студента на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности студентов. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей студентов.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. «Адаптивная программа по физической культуре и элективным курсам по физической культуре» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная программа по физической культуре и элективным курсам по физической культуре» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Обучение по физической культуре инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре.

В рамках методико-практических занятий вырабатываются индивидуальные рекомендации для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с их заболеванием) в рамках индивидуальной оздоровительной программы:

- рекомендации по укреплению индивидуального здоровья студентов, улучшению их физического развития, закаливанию организма;
- разработка индивидуальных рекомендаций по двигательной активности в зависимости от показаний здоровья (утренняя гимнастика, двигательная активность в течение дня, закалывающие процедуры);
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и психофизических свойств личности студента, необходимых для повышения качества его здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекция;
- повышение стрессоустойчивости;
- профилактика социально-психологической дезадаптации, приводящей к депрессивному и суицидальному поведению, а также различным формам зависимого поведения (потребления наркотиков и других психоактивных веществ: алкоголя, табака, спайсов и т.д.);
- повышение уровня работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма;
- рациональное питание, дыхание, режим труда и отдыха, сон;
- средства, методы и методики направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;
- профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых

состояний;

- реабилитация после болезней, перенесенной травмы;
- признаки работоспособности, усталости, утомления, восстановительные средства после стрессового напряжения, умственной деятельности;
- повышение коммуникативных свойств личности студента.

2.3 Особенности реализации дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту» для лиц с нарушением зрения

Задачи и средства адаптивного физического воспитания.

К общим задачам адаптивного физического воспитания относятся:

- воспитание гармонически развитого человека,
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
 2. Общеразвивающие упражнения.
 3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
 4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
 5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
 6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
 7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей
- Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
 9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
 10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание студентов. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья обучающегося.

2.4 Особенности реализации дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту» для лиц с нарушением слуха

Тренировки вестибулярной системы специально подобранными физическими упражнениями повышают функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов, связанных с нарушениями внутреннего уха.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия обучающегося, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития. Основная цель ранней диагностики и помощи студенту — обеспечить социальный, эмоциональный, интеллектуальный и физический рост и достичь максимального успеха в развитии его возможностей.

Нарушения двигательной сферы у обучающихся проявляются:

- 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств от 12 до 30%;
- 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%;
- 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими студентами

Анализ научных исследований выявил значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить не слышащих студентов правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);
- 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные

изменения других («положительный перенос»).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается обучающимися слухо-зрительно, а потом только на слух.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы — игровой и соревновательный — включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Средства коррекции функции равновесия

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

- 1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- 2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- 3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- 4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- 5) ходьба по дощечкам («кочкам»);
- 6) ходьба на лыжах по ковру;
- 7) ходьба на коньках по ковру;

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):

- 1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- 2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
- 3) балансировка на набивном мяче (полу пеньке). Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см):

Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

- 1) движения глаз;
- 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- 3) повороты головы при наклоненном туловище;
- 4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- 5) кувырки вперед, назад;
- 6) вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- 7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- 8) подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):

- 1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- 2) резкая остановка при выполнении упражнений;
- 3) остановка с изменением направления движения;
- 4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

2.5 Особенности реализации дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту» для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей

Элементарные движения в суставах — азбука любых сложных движений. Для студентов с церебральной патологией работа на суставах верхних и нижних конечностей начинается с самых простых движений, с облегченных исходных положений, в сочетании с другими методами (массаж, тепловые процедуры, ортопедические уклады и пр).

Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями.

Можно также использовать различные предметы (гимнастическую палку, мяч, скакалку для верхних конечностей, гимнастическую стенку, следовые дорожки, параллельные брусья для нижних конечностей). Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений — разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

Коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук

Основная функция руки — манипуляция с предметами. Даже анатомическое строение мышц рук предполагает тонкую, мелкую, дифференцированную работу. Манипулятивная функция важна для самообслуживания обучающегося и для овладения профессиональными навыками. При этом самым важным является оппозиционный хват большого пальца.

Существуют следующие виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. В занятиях ЛФК необходимо отрабатывать все виды схватов. Для тренировки кинестетического чувства важна адаптация руки студента к форме различных предметов при обучении захвату.

Коррекция сенсорных расстройств

Успешность физического, умственного и эстетического воспитания зависит от уровня сенсорного развития обучающихся, т. е. от того, насколько совершенно студент слышит, видит, осязает и как точно он может выразить это в речи. В связи с двигательной недостаточностью у лиц ОВЗ ограничена манипулятивно-предметная деятельность, затруднено восприятие предметов на ощупь, недоразвита зрительно-моторная координация. Для коррекции сенсорных расстройств необходимо развивать все виды восприятия, формировать сенсорные эталоны цвета, формы, величины предметов, развивать мышечно-суставное чувство, развивать речь и высшие психические функции (внимание, память, мышление).

Профилактика и коррекция контрактур

Аномальное распределение мышечного тонуса быстро приводит к развитию контрактур и деформаций, тормозит формирование произвольной моторики. Профилактику и коррекцию контрактур можно проводить как с помощью физических упражнений, так и с помощью вспомогательных средств. Из упражнений наиболее целесообразны упражнения в расслаблении, растягивании, потряхивании (по Фелпсу), а из вспомогательных средств, способствующих сохранению правильного положения различных звеньев тела, используются лонгеты, шины, тьюторы, воротники, валики, грузы и др.

Активизация психических процессов и познавательной деятельности

В психологической коррекции особое внимание следует обратить на формирование

конструкторской деятельности, так как в результате совершенствуется восприятие формы, величины предметов и их пространственных соотношений. Важна психокоррекция памяти в связи с уменьшением объема памяти зрительной, слуховой и осязательной, а также формирование наглядно-образного мышления в процессе конструкторской и изобразительной деятельности. Кроме того, необходимо проводить психологическую коррекцию эмоциональных нарушений и речи.

Таким образом, ЛФК — важнейшая часть общей системы адаптивной физической культуры. Основными средствами являются дозированные физические упражнения. Задачи, содержание, методические приемы на занятиях ЛФК связаны с планом лечения, коррекции, обучения и воспитания студента и зависят от его состояния и динамики достигнутых результатов. Занятия ЛФК могут быть малогрупповыми или индивидуальными в зависимости от возраста, диагноза и степени тяжести. Полученные результаты на занятиях ЛФК закрепляются на уроках физической культуры. Для каждого обучающегося необходимо составить план коррекционной работы и оценить эффективность коррекции. Для успешного лечебно-педагогического процесса важно взаимодействия невролога, врача ЛФК, логопеда, психолога, воспитателя, педагога, а также родителей.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

11.03.04 Электроника и нанoeлектроника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 38.03.01 Экономика, 04.03.01 Химия, 38.03.05 Бизнес-информатика, 51.03.01 Культурология:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Направление 38.03.02 Менеджмент:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);

Направление 09.03.02 Информационные системы и технологии:

- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11);

Направление 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);

Направление 29.03.04 Технология художественной обработки материалов:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10);

Направление 18.03.01 Химическая технология

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Направление 20.03.01 Техносферная безопасность

- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни физической культуры) (ОК-1).

4. Структура и содержание дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и элективным курсам по физической культуре»

Структура дисциплины приведена в приложении 1 к рабочей программе.

4.1. Объём дисциплины и виды учебной работы (в часах)

«Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

элективных курсов дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4.2. Разделы дисциплин и виды занятий

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение студентов элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением студентами соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках

адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- поддачи и передачи мяча в волейболе;

- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

5. Содержание дисциплины подробно рассмотрено в приложении А к рабочей программе

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Адаптивная программа по физической культуре и элективным курсам по физической культуре»

1. Методические указания по организации и проведению самостоятельных занятий по совершенствованию броска в баскетболе. Для студентов / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2005. 17с.

2. Методические указания к рабочей учебной программе по дисциплине "Физическая культура" для студентов основной медицинской группы специализации "баскетбол" / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2003. 24 с.

3. Электронная информационная среда университета
<http://edu.isuct.ru/course/index.php?categoryid=75>

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту»

Приведен в приложении А к данной рабочей программе. С целью более подробного изложения этапов формирования компетенций по данной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов, в приложении Б приведены паспорта компетенций.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту»:

а) Основная литература:

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура. – М. : Кнорус, 2016. – 347 с. (ЭБС НЭБ)
2. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учеб. пособие для вузов по гуманитар. направлениям – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. - 171 с.- (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр. : с. 165-170.
3. Егоров С. А., Ворожбитова А. Л. Физическая реабилитация. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 176с. (ЭБС НЭБ)
4. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / авт.- сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с. (ЭБС НЭБ)

б) Дополнительная литература

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 2004.-624 с. (ЭБС НЭБ)
2. Варфоломеева З. С. и др. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. – М.: Флинта, 2012. – 130 с. (ЭБС НЭБ)

в) в процессе обучения используется научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». URL:<http://www.teoriya.ru/journals/>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту»

1. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) URL: <http://www.minsport.gov.ru/ministry/>
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». URL: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/>
4. FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire). URL: <http://fisunet.net/>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». URL: <http://www.infosport.ru/>
6. Электронная информационная среда университета <http://edu.isuct.ru/course/index.php?categoryid=75>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

«Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту»

1. Методические указания по организации и проведению самостоятельных занятий по совершенствованию броска в баскетболе. Для студентов / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2005. 17с.
2. Методические указания к рабочей учебной программе по дисциплине "Физическая культура" для студентов основной медицинской группы специализации "баскетбол" / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2003. 24 с.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту»

Площади кафедры: малый спортивный зал площадью 9м x 18м, средний спортзал – 24м x 12м, большой зал - 26м x 18м, тренажерный зал – 6м x 18м, зал штанги – 7м x 8м.

Площади кафедры:

Уличная многофункциональная площадка. Наименование:

1. Ворота гандбол/мини – футбол разборные
2. Сетка для футбольных ворот
3. Сетка заградительная
4. Щит баскетбольный 2 шт.
5. Стойка баскетбольная уличная 2 шт.
6. Тренажер «Жим вверх»
7. Тренажер «Стол для армрестлинга»
8. Уличное силовое устройство
9. Брусья уличные

Зал штанги площадью 7м x 8м. Наименование:

1. Стойка для штанги 2 шт.
2. Штанга 2 шт.
3. Скамья для жима лежа 2 шт.
4. Гантели в наборе
5. Диски в наборе
6. Гири

7. Брусья навесные

Большой спортивный зал площадью 26м x 18м. Наименование:

1. Сетка на окно 6 шт.
2. Сетка волейбольная 2шт.
3. Кольцо баскетбольное 2 шт.
4. Вышка судейская разборная
5. Акустическая система
6. Радиосистема вокальная с проигрывателем и микрофоном
7. Стойка волейбольная 2 шт.
8. Стол для настольного тенниса DONIC 4 шт.
9. Устройство для отработки нападающего удара в волейболе
10. Стойка баскетбольная профессиональная мобильная 2 шт.
11. Табло универсальное БТ-530
12. Стенка гимнастическая
13. Перекладина навесная
14. Брусья навесные
15. Штанга

Тренажерный спортивный зал площадью 6м x 18м. Наименование:

1. Тренажер для мышц груди (баттерфляй)
2. Машина Смитта
3. Жим ногами + Гак машина
4. Тяга верхняя-нижняя
5. Станок комбинированный
6. Гиперэкстензия угловая
7. Тренажер универсальный
8. Скамья для жима универсальная
9. Скамья Скотта
10. Стойка для приседаний
11. Турник навесной усиленный
12. Стойка под гантели из 10 пар
13. Стенка шведская (полупрофи)
14. Скамья регулируемая
15. Скамья регулируемая
16. Т-образная тяга
17. Гриф для штанги прямой D=50мм, 2200
18. Гриф для штанги прямой
19. W-обр. D=50мм, 1410
20. Диски для штанги обрез D26мм
21. Диски для штанги обрез D51мм
22. Гантели разборные стальные (пара)

Малый спортивный зал площадью 9м x 18м. Наименование:

1. Ростовая кукла «Человечек»
2. Винтовка пневматическая Benjamin Marauder 4,5мм
3. Зеркала настенные 3 шт.
4. Щиты баскетбольные 2 шт.
5. Стойки волейбольные 2шт.
6. Сетка волейбольная

Средний спортивный зал площадью 24м x 12м. Наименование:

1. Татами для единоборств

2. Весы
3. Табло электронное
4. Стенка гимнастическая
5. Ковер для борьбы 2 шт.
6. Стенка гимнастическая
7. Канат гимнастический
8. Брусья навесные
9. Перекладина навесная

**Структура дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и
элективным курсам по физической культуре и спорту»**

Дисциплина программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

элективных курсов дисциплин (модулей) в объеме не менее 332 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Очная форма обучения

Дисциплина программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы).

Направление 09.03.02 Информационные системы и технологии

Вид учебной работы	Всего часов	2 сем. 2017	2 сем. 2016	1 сем. 2015	3 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Вид учебной работы	Всего часов	2 сем. 2017	2 сем. 2016	4 сем. 2015	4 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 29.03.04 «Технология художественной обработки материалов»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2017	1 сем. 2016	1 сем. 2015	4 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 04.03.01 Химия

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2017	1 сем. 2016	1 сем. 2015	5 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»

Направление 27.03.04 «Управление в технических системах»

Направление 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Направление 18.03.01 «Химическая технология»

Направление 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии»

Направление 11.03.04 «Электроника и нанoeлектроника»

Направление 19.03.01 «Биотехнология»

Направление 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2017	1 сем. 2016	1 сем. 2015	3 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					

Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2017	1 сем. 2016
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72
зач. ед.	2	2	2

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2017	1 сем. 2016	1 сем. 2015	1 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2017	1 сем. 2016	1 сем. 2015	7 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68

Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 51.03.01 «Культурология»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2017	1 сем. 2016	2 сем. 2015	3 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 38.03.01 «Экономика»

Вид учебной работы	Всего часов	4 сем. 2017	4 сем. 2016	4 сем. 2015	4 сем. 2014
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72
зач. ед.	2	2	2	2	2

Направление 38.03.02 «Менеджмент»

Профили: Международный менеджмент (ММ)

Менеджмент организации (МО)

Финансовый менеджмент (ФМ)

Вид учебной работы	Всего часов	4 сем. 2017	4 сем. 2016	2015		4 сем. 2014
Профиль		ММ МО	ММ МО	ММ 4 сем	ФМ 2 сем	ММ МО
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	68	68
В том числе:						

Лекции						
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72	72
зач. ед.	2		2	2	2	2

Элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 (332) академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Направление 18.03.01 «Химическая технология»

Элективные курсы по физической культуре <u>332 часа</u>							
Профиль: -Химическая технология неорганических веществ							
-Технология керамики и стекла							
-Технология материалов и изделий электроники и нанoeлектроники							
-Технология электрохимических производств и источников электрической энергии							
-Химическая, био- и нанотехнология текстиля							
-Технология органического и нефтехимического синтеза							
-Химическая технология химико-фармацевтических препаратов и косметических средств							
-Химия полимеров медико-биологического назначения							
-Технология и дизайн защитно-декоративных полимерных покрытий							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34
<u>328 час.</u>							
Профиль: - Технология переработки природного газа							
- Технология и переработка полимеров							
-Технология полимерных волокон и композиционных материалов							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	64	34	60	34

Направление 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Элективные курсы по физической культуре <u>332 часа</u>							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	-	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	-	68	68	34	60	34

Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34

Направление 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34

Направление 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

Элективные курсы по физической культуре							
Семестры (2017 год) 328 ч	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	-	68	64	34	60	34
Семестры (2016 год) 328 ч	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	-	68	64	34	60	34
Семестры (2015 год) 332 ч	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год) 332 ч	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34

Направление 04.03.01 «Химия»

Элективные курсы по физической культуре 332 час.							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	68	60	-
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	68	60	-
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	68	60	-
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	-	60	-

Направление 29.03.04 «Технология художественной обработки материалов»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34

**Направление 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»
 Направление 27.03.04 «Управление в технических системах»
 Направление 27.03.01 «Стандартизация и метрология»**

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34

Направление 38.03.01 «Экономика»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34
Семестры (2015, 2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34

Направление 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии»

Направление 11.03.04 «Электроника и нанoeлектроника»

Направление 19.03.01 «Биотехнология»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34

15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

Элективные курсы по физической культуре							
Профиль: Машины и аппараты пищевых производств <u>332 часа</u>							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
<u>328 час.</u>							
Профиль: Технологические машины и оборудование химических и нефтехимических производств							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Профиль: Машины и аппараты пищевых производств <u>336 час</u>							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-
Профиль: Технологические машины и оборудование химических и нефтехимических производств <u>328 час</u>							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	60	34	30	-

Направление 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»

Элективные курсы по физической культуре <u>328 час.</u>							
Профиль: Технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов							
Профиль: Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
<u>332 часа</u>							
Профиль: Технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов							
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Профиль: Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий <u>328 час.</u>							
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
<u>332 часа</u>							
Профиль: Технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов							
Профиль: Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34

Направление 51.03.01 «Культурология»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	-	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34

Направление 38.03.02 «Менеджмент»
Профили: Международный менеджмент (ММ)
Менеджмент организации (МО)
Финансовый менеджмент (ФМ)

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2017 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34
Семестры (2016 год, 2015 ММ)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34
Семестры (2015 год ФМ)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	-	68	68	34	60	34
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту

Направления подготовки 04.03.01 Химия, 09.03.02 Информационные системы и технологии, 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 18.03.01 Химическая технология, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 20.03.01 Техносферная безопасность, 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 29.03.04 Технология художественной обработки материалов, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-информатика, 51.03.01 Культурология

Профили подготовки **все профили**

Квалификация (степень) **Бакалавр**

1. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту».

ОК-1 владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни физической культуры) для направления **20.03.01 Техносферная безопасность;**

ОК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для направлений **19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств;**

ОК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для направления **38.03.02 Менеджмент;**

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для направлений **11.03.04 Электроника и нанoeлектроника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 38.03.01 Экономика, 04.03.01 Химия, 38.03.05 Бизнес-информатика, 51.03.01 Культурология;**

ОК-8 способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для направления **18.03.01 Химическая технология;**

ОК-10 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности для направления **29.03.04 Технология художественной обработки материалов;**

ОК-11 владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для направления **09.03.02 Информационные системы и технологии**

Подробно этапы формирования данных компетенций в соответствии с учебным планом по данной образовательной программе приведены в приложении Б к рабочей программе дисциплины.

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Адаптивная программа по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту»

2. »

№ п\п	Контролируемые разделы (темы), модули дисциплины */	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства	
			Вид	Кол-во
1	Теоретические занятия по курсу «Физическая культура»	<p>ОК-1 для направления 20.03.01 Техносферная безопасность;</p> <p>ОК-7 для направления 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств;</p> <p>ОК-7 для направления 38.03.02 Менеджмент;</p> <p>ОК-8 для направления 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 38.03.01 Экономика, 04.03.01 Химия, 51.03.01 Культурология; 18.03.01 Химическая технология; 38.03.05 Бизнес-информатика;</p> <p>ОК-10 для направления 29.03.04 Технология художественной обработки материалов;</p> <p>ОК-11 для направления 09.03.02 Информационные системы и технологии</p>	Устный опрос	
2	Практические занятия по курсу «Физическая культура»	<p>ОК-1 для направления 20.03.01 Техносферная безопасность;</p> <p>ОК-7 для направления 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств;</p> <p>ОК-7 для направления 38.03.02 Менеджмент;</p> <p>ОК-8 для направления 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 18.03.02</p>	Контроль посещаемости ПЗ.	

		<p>Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 38.03.01 Экономика, 04.03.01 Химия, 51.03.01 Культурология; 18.03.01 Химическая технология; 38.03.05 Бизнес-информатика;</p> <p>ОК-10 для направления 29.03.04 Технология художественной обработки материалов;</p> <p>ОК-11 для направления 09.03.02 Информационные системы и технологии</p>		
3	Оценка освоения учебного материала программы	<p>ОК-1 для направления 20.03.01 Техносферная безопасность;</p> <p>ОК-7 для направления 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств;</p> <p>ОК-7 для направления 38.03.02 Менеджмент;</p> <p>ОК-8 для направления 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 38.03.01 Экономика, 04.03.01 Химия, 51.03.01 Культурология; 18.03.01 Химическая технология; 38.03.05 Бизнес-информатика;</p> <p>ОК-10 для направления 29.03.04 Технология художественной обработки материалов;</p> <p>ОК-11 для направления 09.03.02 Информационные системы и технологии</p>	<p>Перечень нормативных требований: бег 100м, бег 3000(2000)м, подтягивание (поднимание ног под углом 90 градусов), отжимание, прыжок в длину с места.</p>	5
			<p>Дополнительные нормативные требования: тройной прыжок с места, бег 1000 м., челночный бег 10X10 м., бег 20 м. с ходу, скакалка за 30 сек.</p>	5

3. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах формирования, шкалы и процедуры оценивания

	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенций)**	Критерии оценивания результатов обучения (по 5-ти бальной шкале)				
			1	2	3	4	5
1.	Минимальный уровень	<p>Владеть: необходимо заниматься физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой области.</p> <p>Уметь: посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p> <p>Знать: общее представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>			*		
2.	Базовый уровень	<p>Владеть: факторами определяющими здоровый образ жизни на укрепление здоровья для повышения работоспособности;</p> <p>Уметь: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.</p> <p>Знать: законодательных основ в области физической культуры и спорта и Федеральных законов, нормативно-правовых актов области физической культуры и спорта</p>				*	
3.	Продвинутый уровень	<p>Владеть: законодательными основами в области физической культуры и спорта для пропаганды здорового образа жизни;</p> <p>Уметь: оказать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях и умение посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека и пропагандировать</p>					*

	здоровый образ жизни Знать: методы физического воспитания и укрепления здоровья, для готовности достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					*
--	---	--	--	--	--	---

Более подробно критерии оценки и шкалы для оценки результатов рассмотрены в локальном акте университета «Порядок организации промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости студентов» (<http://isuct.ru/education/orders>).

4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, с учетом этапов и уровней формирования компетенций

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Адаптивная программа по физической культуре и элективным курсам по физической культуре» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	1-6 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-6 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-6 сем
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)	Балл	1-6 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-6 сем
6.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-6 сем
7.	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Зачёт	1-6 сем
8.	Теоретический курс (согласно программы)	Зачёт	1-6 сем
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-4 сем
10.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-6 сем
11.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	1-6 сем

12.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)	Зачёт	1-6 сем
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1.	Функциональная проба (тест Рюфье)	Оценка	1-6 сем
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	1-6 сем
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-6 сем

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты.

По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания; - выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения образовательной программы приведены на сайте университета по адресу: <http://isuct.ru/education/orders> и включают:

1. Порядок организации промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости студентов

