

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

09 20 16 г.

Рабочая учебная программа дисциплины (модуля)

Адаптивная физическая культура

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**

Иваново, 2016

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).

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.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» 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. корригирующие 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. Программа «Адаптивная физкультура» 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 физкультура» 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.

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).

Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физической культуры и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате формирования данных компетенций бакалавр должен

Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

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);

понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

4. Структура и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

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:

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

4. Структура и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Структура дисциплины приведена в приложении 1 к рабочей программе.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

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. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) «Адаптивная физическая культура»:

а) основная литература

1. Скобцов, А.Ф. Олимпийцы земли Ивановской : [посвящ. спортсменам Иван. обл.-участникам Олимпийских игр]. - Иваново: Новая Ивановская газета, 2013. - 103 с. - ISBN 978-5-98588-111-0.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование". - 9-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2011. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8487-9.

б) дополнительная литература

1. Белов, С. А. Движение вверх: посвящается 30-летию московской Олимпиады. Впервые: поминутный комментарий знаменитого мюнхенского финала СССР - США. - СПб. : Право, 2011. - 412 с. - Навигатор : с. 402 - 412. - ISBN 978-5-904836-13-9.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) «Адаптивная физическая культура»

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://fisu.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>

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

«Адаптивная физическая культура»

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>

9.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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. Гиря
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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Автор (ы)  (к.п.н., доц. Закурин Л.В.)

Структура дисциплины «Адаптивная физическая культура»

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.

Направление 18.03.01 «Химическая технология»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2016 2015	3 сем. 2014	7 сем. 2013			
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68			
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68			
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет			
Общая трудоемкость час	72	72	72	72			
зач. ед.	2	2	2	2			
Элективные курсы по физической культуре							
<p>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</p>							
Семестры (2015, 2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
<p>Профиль: - Технология переработки природного газа - Технология и переработка полимеров -Технология полимерных волокон и композиционных материалов</p>							
Семестры (2015, 2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	30	34
<p>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</p>							

-Химия полимеров медико-биологического назначения							
-Технология и дизайн защитно-декоративных полимерных покрытий							
-Технология полимерных волокон и композиционных материалов							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34
Профиль: - Технология переработки природного газа							
- Технология и переработка полимеров							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	64	34	60	34
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							
-Технология полимерных волокон и композиционных материалов							
- Технология и переработка полимеров							
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	60	-

Направление 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Вид учебной работы	Всего часов	2 сем. 2016	4 сем. 2015	4 сем. 2014	7 сем. 2013		
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		
Элективные курсы по физической культуре							
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
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-

Направление 20.03.01 «Техносферная безопасность»

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

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015	3 сем. 2014	7 сем. 2013 2012			
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68			
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68			
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет			
Общая трудоемкость час	72	72	72	72			
зач. ед.	2	2	2	2			
Элективные курсы по физической культуре							
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
Семестры (2013, 2012 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-

Направление 04.03.01 «Химия»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015	5 сем. 2014 2013
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

экзамен)							
Общая трудоемкость	час	72	72	72	72	72	72
зач. ед.		2	2	2	2	2	2
Элективные курсы по физической культуре							
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	68	60	-
Семестры (2014, 2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	-	60	-
Физическая культура (2012 год)							
Семестры (2012 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	68	60	-

Направление 29.03.04 «Технология художественной обработки материалов»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015	4 сем. 2014	7 сем. 2013			
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68			
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68			
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет			
Общая трудоемкость	час	72	72	72			
зач. ед.		2	2	2			
Элективные курсы по физической культуре							
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
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-
Физическая культура (2012 год)							
Семестры (2012 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	34

Направление 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»

Направление 27.03.04 «Управление в технических системах»

Направление 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015	3 сем. 2014	7 сем. 2013
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68
В том числе:				
Лекции				
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет

Общая трудоемкость зач. ед.	час	72 2	72 2	72 2	72 2	72 2	72 2	
Элективные курсы по физической культуре								
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
Семестры (2013 год)		1	2	3	4	5	6	7
Всего часов		68	68	68	68	34	30	-
Физическая культура (2012 год)								
Семестры		1	2	3	4	5	6	7
Всего часов		68	68	68	68	34	60	34

Направление 38.03.01 «Экономика»

Вид учебной работы	Всего часов	4 сем. 2015 2014	7 сем. 2013					
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 зач. ед.	час 72 2	72 2	72 2					
Элективные курсы по физической культуре								
Семестры (2015, 2014 год)		1	2	3	4	5	6	7
Всего часов		68	68	68	-	34	60	34
Семестры (2013 год)		1	2	3	4	5	6	7
Всего часов		68	68	68	68	34	30	-
Физическая культура (2012 год)								
Семестры		1	2	3	4	5	6	7
Всего часов		68	68	68	68	34	60	34

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015, 2014, 2013 года
Аудиторные занятия (всего)	68	68
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	68	68
Самостоятельная работа (всего)	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет
Общая трудоемкость зач. ед.	час 72 2	72 2

Элективные курсы по физической культуре (2015 год)							
Семестры	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Физическая культура (2014, 2013, 2012 года)							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	30	68
Семестры (2012 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	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»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015	3 сем. 2014	7 сем. 2013			
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68			
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68			
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет			
Общая трудоемкость час	72	72	72	72			
зач. ед.	2	2	2	2			
Элективные курсы по физической культуре (2015 год)							
Семестры	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Физическая культура (2014, 2013, 2012 года)							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-
Семестры (2012 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	60	34

15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015	7 сем 2014	7 сем. 2013			
Аудиторные занятия (всего)	68	68	34	68			
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	68	68	34	68			
Самостоятельная работа (всего)	4	4	38	4			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет			
Общая трудоемкость час	72	72	72	72			
зач. ед.	2	2	2	2			
Элективные курсы по физической культуре (2015 год)							
Профиль: Машины и аппараты пищевых производств							
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	68	34	60	34
Профиль: Технологические машины и оборудование химических и нефтехимических производств							
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Профиль: Машины и аппараты пищевых производств							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	60	-
Профиль: Технологические машины и оборудование химических и нефтехимических производств							
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-
Физическая культура (2012 года)							
Семестры (2012 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	60	34

Направление 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2015	3 сем. 2014	7 сем. 2013			
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68			
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68			
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет			
Общая трудоемкость час	72	72	72	72			
зач. ед.	2	2	2	2			
Элективные курсы по физической культуре (2015 год)							
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							
Семестры (2015 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	-	68	68	64	34	60	34
Физическая культура (2014, 2013, 2012 года)							
Профиль: Технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	68	34	60	34
Профиль: Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий							
Семестры (2014 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	-	64	34	60	34
Профиль: Технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов							
Профиль: Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий							
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-
Профиль: Технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов							
Семестры (2012 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	60	34

Направление 51.03.01 «Культурология»

Вид учебной работы	Всего часов	1 сем. 2016	2 сем. 2015	3 сем. 2014	7 сем. 2013		
Аудиторные занятия (всего)	68	68	68	68	34		
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	68	68	68	68	34		
Самостоятельная работа (всего)	4	4	4	4	38		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет		
Общая трудоемкость час	72	72	72	72	72		
зач. ед.	2	2	2	2	2		
Элективные курсы по физической культуре							
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
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-

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

Вид учебной работы	Всего часов	4 сем. 2016	2015		4 сем. 2014	7 сем. 2013	
Профиль		ММ МО	ММ 4 сем	ФМ 2 сем	ММ МО	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	2	
Элективные курсы по физической культуре							
Семестры (2016 год и 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
Семестры (2013 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	68	34	30	-

