

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 Менеджмент

Наименование образовательной программы: Логистика и управление закупками

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очно-заочная

Рабочая программа дисциплины
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.Ч.04.01.02
Трудоемкость в зачетных единицах:	1 семестр - 0; 2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; всего - 0
Часов (всего) по учебному плану:	328 часа
Лекции	не предусмотрено учебным планом
Практические занятия	1 семестр - 4 часа; 2 семестр - 4 часа; 3 семестр - 4 часа; 4 семестр - 4 часа; 5 семестр - 4 часа; всего - 20 часов
Лабораторные работы	не предусмотрено учебным планом
Консультации	1 семестр - 2 часа; 2 семестр - 2 часа; 3 семестр - 2 часа; 4 семестр - 2 часа; 5 семестр - 2 часа; всего - 10 часов
Самостоятельная работа	1 семестр - 59,4 часа; 2 семестр - 59,4 часа; 3 семестр - 59,4 часа; 4 семестр - 59,4 часа; 5 семестр - 57,4 часа; всего - 295,0 часа
в том числе на КП/КР	не предусмотрено учебным планом
Иная контактная работа	1 семестр - 0,3 часа; 2 семестр - 0,3 часа; 3 семестр - 0,3 часа; 4 семестр - 0,3 часа; 5 семестр - 0,3 часа; всего - 1,5 часа
включая: Тестирование	

Контрольная работа	
Промежуточная аттестация:	
Зачет	1 семестр - 0,3 часа;
Зачет	2 семестр - 0,3 часа;
Зачет	3 семестр - 0,3 часа;
Зачет	4 семестр - 0,3 часа;
Зачет	5 семестр - 0,3 часа;
	всего - 1,5 часа

Москва 2022

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Королев П.В.
	Идентификатор	Rfd1428e5-KorolevPV-1f80bfea

(подпись)

П.В. Королев

(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Киселева М.А.
	Идентификатор	R0edb956b-BaranovaMA-72cea98f

(подпись)

М.А. Киселева

(расшифровка подписи)

Заведующий выпускающей кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Кетоева Н.Л.
	Идентификатор	R56dba1ba-KetoyevaNL-5403d8c5

(подпись)

Н.Л. Кетоева

(расшифровка подписи)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: Коррекция, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в образовательном процессе с учетом их индивидуальных физических особенностей и потенциальных возможностей организма

Задачи дисциплины

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;

- обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 _{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	знать: - историю становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране и за рубежом; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств, форм построения занятий в разных видах адаптивной физической культуры при проведении занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; - цели и задачи адаптивной физической культуры и её основных видов. уметь: - разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Логистика и управление закупками (далее – ОПОП), направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при выполнении выпускной квалификационной работы.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

№ п/п	Разделы/темы дисциплины/формы промежуточной аттестации	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы										Содержание самостоятельной работы/ методические указания	
				Контактная работа							СР				
				Лек	Лаб	Пр	Консультация		ИКР		ПА	Работа в семестре	Подготовка к аттестации /контроль		
КПР	ГК	ИККП	ТК												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Теория и методика физической культуры	48.0	1	-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<p><u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по теории и методике физической культуры</p> <p><u>Изучение материалов литературных источников:</u></p> <p>[3], стр. 32-47 [4], стр. 43-65</p>	
1.1	Основы теоретических знаний	48.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-		
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		
	Всего за семестр	66.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	41.7	17.7		
	Итого за семестр	66.0		-	-	4	2	0.3	0.3	59.4					
2	Особенности адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	48.0	2	-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<p><u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по особенностям адаптивной физической культуры</p>	
2.1	Профилактика заболеваний и травм рук	48.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-		

													<u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 112-140	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		
	Всего за семестр	66.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.0		-	-	4		2		0.3	0.3	59.4		
3	Основы медицинских знаний в области физической культуры и спорта	48.0	3	-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу
3.1	Дыхательные упражнения	48.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по основам медицинских знаний в области физической культуры
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		<u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 94-101
	Всего за семестр	66.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.0		-	-	4		2		0.3	0.3	59.4		
4	Лечебная физическая культура и массаж	48.0	4	-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу
4.1	Упражнения на координацию	48.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по лечебной физической культуре
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		<u>Изучение материалов литературных источников:</u> [2], стр. 55-78; 220-241
	Всего за семестр	66.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.0		-	-	4		2		0.3	0.3	59.4		

5	Организация адаптивного спорта	46.0	5	-	-	4	-	2	-	0.3	-	39.7	-	<p><u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по организации адаптивного спорта</p> <p><u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 70-81</p>
5.1	Элементы спортивных игр	46.0	-	-	4	-	2	-	0.3	-	39.7	-		
	Зачет	18.0	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		
	Всего за семестр	64.0	-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	39.7	17.7		
	Итого за семестр	64.0	-	-	4	2	0.3	0.3	57.4					
	ИТОГО	328.0	-	-	20	10	1.5	1.5	295.0					

Примечание: Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПП – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ГК- групповые консультации по разделам дисциплины; СР – самостоятельная работа студента; ИКР – иная контактная работа; ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

3.2 Краткое содержание разделов

1. Теория и методика физической культуры

1.1. 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.

2. Особенности адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

2.1. 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.

3. Основы медицинских знаний в области физической культуры и спорта

3.1. 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. Важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения.

4. Лечебная физическая культура и массаж

4.1. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве.

5. Организация адаптивного спорта

5.1. Элементы спортивных игр

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

3.3. Темы практических занятий

1. Элементы спортивных игр;
2. Основы теоретических знаний;
3. Дыхательные упражнения;
4. Упражнения на координацию;
5. Профилактика заболеваний и травм ру.

3.4. Темы лабораторных работ

не предусмотрено

3.5 Консультации

Групповые консультации по разделам дисциплины (ГК)

1. Повторение решения задач в рамках темы раздела Теория и методика физической культуры
2. Повторение решения задач в рамках темы раздела Особенности адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
3. Повторение решения задач в рамках темы раздела Основы медицинских знаний в области физической культуры и спорта
4. Повторение решения задач в рамках темы раздела Лечебная физическая культура и массаж
5. Повторение решения задач в рамках темы раздела Организация адаптивного спорта

3.6 Тематика курсовых проектов/курсовых работ

Курсовой проект/ работа не предусмотрены

3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)					Оценочное средство (тип и наименование)
		1	2	3	4	5	
Знать:							
цели и задачи адаптивной физической культуры и её основных видов	ИД-2ук-7				+		Тестирование/Теория и методика физической культуры
особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств, форм построения занятий в разных видах адаптивной физической культуры при проведении занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп	ИД-2ук-7			+			Тестирование/Особенности адаптивной физической культуры
особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	ИД-2ук-7		+				Тестирование/ЛФК и массаж
историю становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране и за рубежом	ИД-2ук-7	+					Тестирование/Основы медицинских знаний
Уметь:							
разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации	ИД-2ук-7					+	Контрольная работа/Организация адаптивного спорта

4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Текущий контроль успеваемости

1 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Основы медицинских знаний (Тестирование)

2 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. ЛФК и массаж (Тестирование)

3 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Особенности адаптивной физической культуры (Тестирование)

4 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Теория и методика физической культуры (Тестирование)

5 семестр

Форма реализации: Письменная работа

1. Организация адаптивного спорта (Контрольная работа)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

Зачет (Семестр №1)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №2)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №3)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №4)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №5)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Примечание: Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Печатные и электронные издания:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для вузов / И. С. Барчуков ; Общ. ред. Н. Н. Маликов . – 6-е изд. стер . – М. : Академия, 2013 . – 528 с. – (Высшее профессиональное образование . Бакалавриат) . - ISBN 978-5-7695-9699-5 .;
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для вузов, по направлению и специальности "Социальная работа" / А. А. Бишаева . – М. : КноРус, 2013 . – 304 с. – (Бакалавриат) . - ISBN 978-5-406-01846-0 .;
3. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура : Учебное пособие по специальностям "Адаптивная физическая культура" и "Физическая культура" / Э. Н. Вайнер . – М. : Флинта, 2003 . – 144 с. – (Здоровый образ жизни) . - ISBN 5-89349-557-8 .;
4. Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин- "Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура", (3-е изд., стер.), Издательство: "ФЛИНТА", Москва, 2018 - (145 с.) <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>.

5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. СДО "Прометей";
2. Office;
3. Windows;
4. Майнд Видеоконференции.

5.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
3. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/>
4. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
5. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
6. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
7. База открытых данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ - <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>
8. База открытых данных Министерства экономического развития РФ - <http://www.economy.gov.ru>
9. База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>
10. Электронная открытая база данных "Polpred.com Обзор СМИ" - <https://www.polpred.com>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	СЗ, Спортивный зал	скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки , мячи , гантели, гири, штанги, зеркала
Учебные аудитории для проведения	Ж-417/1, Компьютерный	стол преподавателя, стол компьютерный, шкаф для документов, шкаф для одежды, стол

промежуточной аттестации	класс ИДДО	письменный, компьютерная сеть с выходом в Интернет, доска маркерная передвижная, компьютер персональный, принтер, кондиционер, стенд информационный
Помещения для самостоятельной работы	НТБ-303, Компьютерный читальный зал	стол компьютерный, стул, стол письменный, вешалка для одежды, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, кондиционер
Помещения для консультирования	Ж-200б, Конференц-зал ИДДО	стол, стул, компьютер персональный, кондиционер
Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря	Ж-417 /2а, Помещение для инвентаря	стеллаж для хранения инвентаря, экран, указка, архивные документы, дипломные и курсовые работы студентов, канцелярский принадлежности, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь, запасные комплектующие для оборудования

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

(название дисциплины)

1 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
 КМ-1 Основы медицинских знаний (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	6
1	Теория и методика физической культуры		
1.1	Основы теоретических знаний		+
Вес КМ, %:			100

2 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
 КМ-1 ЛФК и массаж (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	6
1	Особенности адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата		
1.1	Профилактика заболеваний и травм рук		+
Вес КМ, %:			100

3 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
 КМ-1 Особенности адаптивной физической культуры (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	6

1	Основы медицинских знаний в области физической культуры и спорта	
1.1	Дыхательные упражнения	+
Вес КМ, %:		100

4 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Теория и методика физической культуры (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	6
1	Лечебная физическая культура и массаж		
1.1	Упражнения на координацию		+
Вес КМ, %:			100

5 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Организация адаптивного спорта (Контрольная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	6
1	Организация адаптивного спорта		
1.1	Элементы спортивных игр		+
Вес КМ, %:			100