



**Автономная некоммерческая организация
высшего образования «Открытый институт»**

"УТВЕРЖДАЮ"

Ректор _____ Д.А. Котов

" ____ " _____ года



Адаптационная физическая культура
Рабочая программа

*Направление/специальность: Информатика и вычислительная
техника*

Форма обучения: заочная

*г. Цхинвал
2019*

Оглавление

Общие сведения о дисциплине	3
Цель, задачи дисциплины, результаты обучения	4
Содержание (программа курса)	5
Распределение учебного времени по видам занятий	7
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	8
Фонд оценочных средств	9
Перечень основной и дополнительной литературы	16
Перечень информационных технологий, ПО, информационных систем	17
Описание материально-технической базы	18
Методические указания по изучению курса	19
Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений	20

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Дисциплина: "Адаптационная физическая культура"

Общие данные

Трудоемкость		
Общая трудоемкость в часах	328	Цикл ООП: Дисциплины по выбору
Общая трудоемкость в ЗЕ	-	

Учебная работа							
Виды учебной работы	Всего часов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
Лекции	4	4	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	320	320	-	-	-	-	-
Лабораторная работа	-	-	-	-	-	-	-
КСР	4	4	-	-	-	-	-

Форма и курс промежуточной аттестации							
Зачет/Экзамен		3					

Цель дисциплины: Формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Результаты обучения по дисциплине (курсу)

В результате изучения дисциплины (курса) обучающийся должен:

- **Знать** следующие теоретические положения дисциплины: Адаптационная физическая культура как направление научной деятельности; Адаптивная двигательная рекреация; Адаптивный спорт; Задачи и средства адаптационной физической культуры; Компоненты адаптационной физической культуры; Креативные телесно-ориентированные виды адаптационной физической культуры; Методы и формы организаций занятий в адаптационной физической культуре; Основы здоровьесберегающих образовательных технологий; Основы организации здорового образа жизни; Принципы адаптационной физической культуры; Сущность понятия адаптация и методические основы развития адаптационного потенциала; Теоретико-методологические основания физической культуры; Теоретические и методико-практические основы физического и функционального состояния человека; Функции адаптационной физической культуры; Экстремальные виды двигательной активности
- **Уметь**
 - * Использовать специальные методы для достижения профессиональных задач;
 - * Применять полученную теоретическую базу в практической деятельности и при освоении смежных дисциплин;
- **Владеть**
 - * Навыками разрешения профессиональных проблем, опираясь на полученные знания и умения в указанной предметной области;

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Дисциплина: "Адаптационная физическая культура"

Тематический план

Раздел 1. Адаптационная физическая культура как направление научной деятельности

Раздел 2. Сущность понятия адаптация и методические основы развития адаптационного потенциала

Тема 1. Определение понятия «адаптация» и ее сущность

Тема 2. Понятие «адаптационный потенциал»

Тема 3. Структура адаптационного потенциала

Раздел 3. Теоретико-методологические основания физической культуры

Тема 1. Значение физической культуры для повышения адаптационных возможностей организма человека

Тема 2. Принципы физического воспитания

Тема 3. Средства физического воспитания

Тема 4. Методы физического воспитания

Тема 5. Педагогические условия развития адаптационных возможностей студентов в процессе физического воспитания в вузе

Раздел 4. Функции адаптационной физической культуры

Тема 1. Педагогические функции адаптационной физической культуры

Тема 2. Социальные функции адаптационной физической культуры

Раздел 5. Принципы адаптационной физической культуры

Тема 1. Социальные принципы адаптационной физической культуры

Тема 2. Общеметодические принципы адаптационной физической культуры

Тема 3. Специально-методические принципы адаптационной физической культуры

Раздел 6. Задачи и средства адаптационной физической культуры

Тема 1. Общие и специфические задачи в адаптационной физической культуре

Тема 2. Средства адаптационной физической культуры

Раздел 7. Основы здоровьесберегающих образовательных технологий

- Тема 1. Понятие здоровьесберегающих образовательных технологий
- Тема 2. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию

Раздел 8. Теоретические и методико-практические основы физического и функционального состояния человека

- Тема 1. Понятие физического развития
- Тема 2. Оценка физического развития студента
- Тема 3. Оценка уровня функциональных возможностей студента

Раздел 9. Методы и формы организаций занятий в адаптационной физической культуре

- Тема 1. Методы, используемые в адаптационной физической культуре
- Тема 2. Формы организации занятий адаптационной физической культурой

Раздел 10. Компоненты адаптационной физической культуры

- Тема 1. Адаптивное физическое воспитание
- Тема 2. Понятие адаптивного физического воспитания
- Тема 3. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию

Раздел 11. Основы организации здорового образа жизни

- Тема 1. Компоненты здорового образа жизни

Раздел 12. Адаптивный спорт

- Тема 1. Отличительные черты адаптивного спорта
- Тема 2. Конкретизация ведущих функций и принципов
- Тема 3. Классификация и систематизация условий проведения занятия по АДР

Раздел 13. Адаптивная двигательная рекреация

- Тема 1. Понятие адаптивной двигательной рекреации (АДР)
- Тема 2. Ведущие функции и принципы АДР
- Тема 3. Общая характеристика средств АДР

Раздел 14. Креативные телесно-ориентированные виды адаптационной физической культуры

Раздел 15. Экстремальные виды двигательной активности

ЛЕКЦИИ

1 КУРС

Лекция № 1. К разделам учебной программы:

к разделу № 1. Адаптационная физическая культура как направление научной деятельности

к разделу № 2. Сущность понятия адаптация и методические основы развития адаптационного потенциала

2 часа

Лекция № 2. К разделам учебной программы:

к разделу № 3. Теоретико-методологические основания физической культуры

к разделу № 4. Функции адаптационной физической культуры

2 часа

**Перечень учебно-методического обеспечения для
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по решению задач, направленных на проверку конкретных результатов обучения
2. Типовая рабочая тетрадь дисциплины

Адаптационная физическая культура

Фонд оценочных средств

Образцы заданий для оценки знаний, умений, навыков:

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Ознакомление учащихся с нарушениями речи с произведениями изобразительного искусства.
- Конкретизация ведущих функций и принципов
- Принципы физического воспитания
- Анализ арбитражной практики по налогообложению имущества
- Построение и проверка гипотезы

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Методы и формы организаций занятий в адаптационной физической культуре
- Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию
- Г. Лейбниц
- Оценка теплового состояния человека, как комплексный показатель соответствия одежды окружающей среде
- Системы счисления

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Расчет прочности по нормальным сечениям
- Креативные телесно-ориентированные виды адаптационной физической культуры
- Педагогические функции адаптационной физической культуры
- Решение задач нелинейного программирования в пакете Microsoft Excel
- Компьютеризация шрифтового набора и верстки

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Основной элемент
- Педагогические условия развития адаптационных возможностей студентов в процессе физического воспитания в вузе
- Линейные дифференциальные уравнения
- Методы физического воспитания
- Что такое деньги

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Формы организации занятий адаптационной физической культурой
- Составляющие алгоритмического языка
- Семейное право
- Компоненты адаптационной физической культуры
- ИЗДЕРЖКИ ПРОИЗВОДСТВА И ПРИБЫЛЬ. Как оценить результаты использования ресурсов на предприятии?

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Общие условия исполнения исполнительных документов, обязывающих должника совершить определенные действия или воздержаться от их совершения
- Понятие здоровьесберегающих образовательных технологий
- Классификация информационных технологий по степени охвата задач управления
- Рекомендации к психолого-педагогическому изучению детей дошкольного возраста
- Основы здоровьесберегающих образовательных технологий

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Общая характеристика средств АДР
- Функции адаптационной физической культуры
- Психология семейных отношений
- Основные понятия
- Изучение педагогического опыта а как метод исследования

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Программирование второго порядка.
- Свойства алгоритма
- Средства адаптационной физической культуры
- Влияние природно-географической среды на возникновение и развитие социальных отношений
- Социальные функции адаптационной физической культуры

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Отличительные черты адаптивного спорта
- Производственные процессы и их организация
- Общеметодические принципы адаптационной физической культуры
- СЕБЕСТОИМОСТЬ В СОСТАВЕ ЦЕНЫ
- Сервитуты. Понятие и виды

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Норма литературного языка
- Технические достижения и дизайн второй половины XX века
- Адаптивная двигательная рекреация
- Понятие адаптивной двигательной рекреации (АДР)
- Виды налогов и сборов, основания их классификации

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Проблема достоверности личностных опросников. Факторы, детерминирующие ответы на вопросы
- Принципы адаптационной физической культуры
- Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию
- Функции адаптационной физической культуры
- Метод самооценки

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Особенности проведения двухфакторного дисперсионного анализа
- Наука в контексте культуры
- Методы физического воспитания
- Педагогические условия развития адаптационных возможностей студентов в процессе физического воспитания в вузе
- Искусство XIX в.

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Техногенные системы и их воздействие на человека и окружающую среду
- Специально-методические принципы адаптационной физической культуры
- Ведущие функции и принципы АДР
- Формирование механизма противодействия коррупции в современных условиях
- Эластичность и ее значение для рынка

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Социальная педагогика в сферах гуманитарной науки и культуры, и образования.
- Адаптивная двигательная рекреация
- Смена форм государственной власти
- Общая характеристика средств АДР
- Сущность и формы финансового контроля и финансового контроллинга

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Средства физического воспитания
- Хроматографические методы анализа
- Понятие «адаптационный потенциал»
- МЕНТАЛЬНЫЙ ЛЕКСИКОН С ПОЗИЦИЙ РАЗНЫХ ПОДХОДОВ
- Физиологические основы темперамента

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Временные дороги.
- Сетевые протоколы
- Методы и формы организаций занятий в адаптационной физической культуре
- Натуральная кожа.
- Специально-методические принципы адаптационной физической культуры

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Понятие и классификация экспертиз, система экспертных учреждений в России
- Теоретико-методологические основания физической культуры
- Финансовые институты и рынки в регионе
- Качества мышления (хитрость, мудрость)
- Понятие здоровьесберегающих образовательных технологий

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Принципы физического воспитания
- Ведущие функции и принципы АДР
- Всегда ли нужен стартовый капитал
- Древневосточные мифы и креативная или библейская теория о происхождении человека и всего живого
- Искусство

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Социологическая юриспруденция Рудольфа Иеринга
- Построение и проверка гипотезы
- Основы здоровьесберегающих образовательных технологий
- Методы физического воспитания
- Мир в начале XX века.

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Теоретико-методологические основания физической культуры
- Социологическое знание: структура, уровни
- Определение понятия «адаптация» и ее сущность
- П.Я. Гальперин и Ж. Пиаже о предметном действии субъекта
- Тактические рекомендации

Перечень основной и дополнительной литературы



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник для академического бакалавриата

Письменский И.А., Аллянов Ю.Н., Издательство: М.:Издательство Юрайт, 2018 г., ISBN: 978-5-534-00329-1

В учебнике изложены общие теоретические и методические основы физического воспитания, а также новые современные научные данные в этой области, раскрыты вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов, так как одной из главных задач физического воспитания является улучшение общего физического состояния организма, сохранение и укрепление здоровья, воспитание подрастающего поколения. В учебнике также рассматриваются вопросы по организации и планированию спортивных соревнований в вузах. Каждая глава издания содержит вопросы и задания для самоконтроля.

**Перечень информационных технологий,
ПО, информационных систем**

1. Персональный компьютер с OS MS Windows и подключением к Интернет
2. Пакет Open Office
3. Internet explorer
4. Электронная библиотечная система iprbookshop.ru
5. Мультимедиа-проектор
6. Информационно-правовая система

Описание материально-технической базы

1. Оборудованный учебный кабинет
2. Мультимедиа-проектор с экраном/доской
3. Усилитель звука
4. Компьютерный класс с ПК (OS MS Windows, дополнительным ПО, гарнитурами) и подключением к Интернет
5. Библиотечный фонд, включая ЭБС

Распределение самостоятельной работы по видам

Подготовка к занятиям	290
Подготовка ответов по ФОС	12
Рабочая тетрадь	6
Подготовка курсовой работы	-
Решение задач практикума	-
Изучение литературы	4
Методическая работа	2
Изучение нормативной базы	-
Работа с узловыми темами	2
Научно-исследовательская работа	4

Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений

1. 09.03.2017 г. Ответственный: Котов Д.А.

2. 05.09.2018 г. Ответственный: Котов Д.А.

**ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА:
«АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА: «АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
