

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:04:37
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

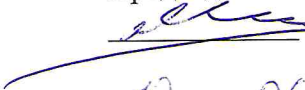
Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 О.Н. Кузяков

«10» 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Адаптивная физическая культура

Направление подготовки: 09.03.02. Информационные системы и технологии

Направленность (профиль): Информационные системы и технологии

Форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность (профиль): Информационные системы и технологии, к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой АТС и ДМ  О.Ф. Данилов

«5» 06 2019г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.биол.н. доцент  С.И. Хромина

1. Цели и задачи дисциплины

1. Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с *ограниченными функциональными возможностями*¹ физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в адаптации к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в ведении активного образа жизни и необходимости использования средств адаптивной физической культуры в режиме труда и отдыха
- сформировать оптимальную физическую готовность и функциональную устойчивость, к физическим нагрузкам в профессиональной самореализации

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;

Владеть:

- техникой контроля за самочувствием

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующий компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.313. Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	313: знать основы физической культуры и спорта в формировании адаптивной культуры здоровья
	УК-7.314. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	3 14: знать способы контроля физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы
	УК-7.У13. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;	У13: уметь осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий и активного досуга
	УК-7.У14. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	У14: уметь осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения адаптируемости и профилактики заболеваний, расширении ресурсов здоровья
	УК 7 В14: владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В14: владеть техникой выполнения физических упражнений, адаптивно-прикладной направленности, с учетом ограничений по здоровью; техниками снятия психо-эмоционального напряжения.

¹Хромина С.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография / С.И. Хромина, Н.Н. Малайчук; ТюмГАСУ. – Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. – 178 с.

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	295	0	33	Зачёт
Заочная	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК – 7.13	- Ведение «Дневника самоконтроля» - Подготовка «Режима учебного дня»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
5	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
6	6	Плавание	0	38	0	0	38		
7	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		
Итого:			0	72	0	0	72		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
14	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
15	6	Плавание	0	38	0	0	38		
16	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
19	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	7	15	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»

20	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	3	9	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
21	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
22	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
23	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
24	6	Плавание	0	38	0	0	38		
25	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
26	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	10	82		
5 семестр									
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	6	12	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	2	6	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
30	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	0	2	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	2	0	0	2		
32	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		
33	6	Плавание	0	29	0	0	29		
34	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2		
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	2	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	51	0	10	61		
6 семестр									
36	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	7	15	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	1	7	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
38	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	1	3	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	2	0	1	3		
40	5	Баскетбол	0	2	0	1	3		
41	6	Плавание	0	8	0	0	8		
42	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	1	3		
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	1	3	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	32	0	13	45		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	295	0	13	328		

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		

5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	0	72		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
15	6	Плавание	0	8	0	0	8		
16	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	4	14	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	4	10	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	2	10		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	72	0	10	82		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	6	12	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	2	8	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
30	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
31	6	Плавание	0	6	0	2	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	5		
Итого:			0	51	0	10	61		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	7	11	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	1	5	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий»

									по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	1	5	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	4	0	1	5		
38	5	Баскетбол	0	4	0	1	5		
39	6	Плавание	0	4	0	1	5		
40	7	Фитнес и аэробика	0	5	0	1	5		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	3	0	0	3	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	32	0	13	45		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	295	0	33	328		

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	9	0	0	9	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	9	0	0	9		
5	5	Баскетбол	0	9	0	0	9		
6	6	Плавание	0	9	0	0	9		
7	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	0	72		
3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
13	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
14	6	Плавание	0	8	0	0	8		
15	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
17	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	10	20	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
19	3	Лёгкая атлетика	0	9	0	0	9	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
20	4	Волейбол	0	9	0	0	9		
21	5	Баскетбол	0	9	0	0	9		
22	6	Плавание	0	9	0	0	9		

23	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
24	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	10	82		
5 семестр									
25	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	5	13	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	3	11	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	1	9	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
28	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
29	5	Баскетбол	0	6	0	1	7		
30	6	Плавание	0	7	0	0	7		
31	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
32	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	51	0	10	61		
6 семестр									
33	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	8	13	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	2	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	3	0	1	4		
37	5	Баскетбол	0	3	0	1	4		
38	6	Плавание	0	5	0	0	5		
39	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5		
40	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	32	0	13	45		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	295	0	33	328		

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
3	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
4	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
5	4	Волейбол	0	10	0	0	10		
6	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
7	6	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	0	72		

3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	2	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	10	0	0	10		
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
16	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	8	20	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	2	14	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
19	4	Волейбол	0	10	0	0	10		
20	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
21	6	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	10	82		
5 семестр									
23	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	8	16	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
26	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
27	5	Баскетбол	0	3	0	0	3		
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	2	10	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	51	0	10	61		
6 семестр									
33	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	9	15	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	1	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	4	0	1	5		
37	5	Баскетбол	0	3	0	1	4		
38	6	Фитнес и аэробика	0	3	0	1	4		
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	5	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	32	0	13	45		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	295	0	33	328		

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
6	6	Плавание	0	12	0	0	12		
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	72	0	0	72		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
15	6	Плавание	0	12	0	0	12		
16	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	10	20	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	6		
22	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
23	6	Плавание	0	12	0	0	12		
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	72	0	10	82		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	5	13	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие	0	8	0	2	10	УК – 7.13	Составление

		упражнения (комплексы)							«Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
30	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
31	6	Плавание	0	10	0	0	10		
32	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	2	6		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	1	6	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	51	0	10	61		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	7	12	УК – 7.13	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК – 7.13	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	3	0	1	4	УК – 7.13 УК – 7.14	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	3	0	1	4		
38	5	Баскетбол	0	4	0	1	5		
39	6	Плавание	0	6	0	1	7		
40	7	Фитнес и аэробика	0	3	0	1	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК – 7.13 УК – 7.14	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	32	0	13	45		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	295	0	33	328		

- заочная форма обучения (ЗФО) – не реализуется

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины для всех нозологических форм

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

Тема 1.1. Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.

Тема 1.2. Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.

Тема 1.3. Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.

Тема 1.4. Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.

Тема 1.5. Принципы сбалансированного питания.

Тема 1.6. Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация

Тема 1.7. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.

Тема 1.8. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.9. Биологически активные точки, самомассаж

Тема 1.10. Пальминг.

Тема 1.11. Глазодвигательная гимнастика.

Тема 1.12. Диафрагмальное дыхание.

Тема 1.13. Профилактика травматизма на занятиях

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. Комплекс упражнений без предметов

Тема 2.2. Комплекс упражнений с мячами

Тема 2.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Тема 2.4. Комплекс упражнений с гантелями

Тема 2.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Тема 2.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах

Раздел 3. Лёгкая атлетика

Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, бега.

Тема 3.2. Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.

Тема 3.3. Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

Тема 3.4. Прыжок в длину с места.

Тема 3.5. Эстафетный бег по укороченным отрезкам

Тема 3.6. Инструкторская и судейская практика

Тема 3.7. ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Перемещения в волейболе

Тема 4.2. Техника передачи волейбольного мяча

Тема 4.3. Техника подачи и приема мяча с подачи

Тема 4.4. Игровая и судейская практика

Тема 4.5 Техника безопасности на занятиях волейболом

Тема 4.6 Правила проведения соревнований по волейболу

Раздел 5. Баскетбол

Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 5.3. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 5.4. Техника владения мячом

Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе

Тема 5.6 Техника безопасности при занятиях баскетболом

Тема 5.7 Правила проведения соревнований по баскетболу

Раздел 6. Плавание

Тема 6.1. Техника плавания «Кроль на груди»

Тема 6.2. Техника плавания «Кроль на спине»

Тема 6.3. Техника плавания «Брасс»

Тема 6.4. Техника стартов и поворотов в плавании

Тема 6.5. Техника прикладного плавания

Тема 6.6. Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде

Раздел 7. Фитнес и аэробика

Тема 7.1. Техника танцевальных движений

Тема 7.2. Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях

Тема 7.3. Техника спортивной аэробики

Тема 7.4. Построение танцевальной композиции

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 8.1. Координация движения рук и точность линейного глазомера

Тема 8.2. Сила и подвижность нервных процессов

Тема 8.3. Статическая выносливость «позных» мышц

Тема 8.4. Мышечная сила

Тема 8.5. Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств

Лекционные занятия – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	0	5	6
1	1	9	0	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		9	0	0	Пальминг
		9	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		9	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	4	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		4	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		4	0	0	Комплекс упражнений с палками
		4	0	0	Комплекс упражнений с гантелями

		4	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		6	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	3	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		3	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		3	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		2	0	0	Прыжок в длину с места.
		2	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		3	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		4	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	3	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		2	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	30	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		30	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		30	0	0	Техника плавания «Брасс»
		30	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		31	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	4	0	0	Техника танцевальных движений
		4	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		4	0	0	Техника спортивной аэробики
		4	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		4	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		4	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
Итого:		315	0	0	

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	10	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		11	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		10	0	0	Пальминг
		9	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	6	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		5	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		6	0	0	Комплекс упражнений с палками
		5	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		5	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		5	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		8	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		6	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	6	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча

		6	0	0	Техника владения мячом
		7	0	0	Техника бросков в баскетболе
		7	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	6	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		6	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		8	0	0	Техника плавания «Брасс»
		8	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		6	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	13	0	0	Техника танцевальных движений
		13	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	0	0	Техника спортивной аэробики
		15	0	0	Построение танцевально композиции
8	8	8	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		8	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		8	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		8	0	0	Мышечная сила
Итого:		315	0	0	

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	12	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		12	0	0	Пальминг
		12	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	0	0	Комплекс упражнений с палками
		7		0	Комплекс упражнений с гантелями
		7	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		7	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		10	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	6	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника владения мячом
		6	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	9	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		9	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		9	0	0	Техника плавания «Брасс»
		9	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		9	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	9	0	0	Техника танцевальных движений
		9	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		9	0	0	Техника спортивной аэробики
		9	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	9	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц

		9	0	0	Мышечная сила
	Итого:	315	0	0	

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	14	0	0	Глязодвигательная гимнастика
		14	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		14	0	0	Пальминг
		14	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	10	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		9	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		9	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	0	0	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		10	0	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		8	0	0	Прыжок в длину с места.
		10	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		8	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	12	0	0	Техника перемещений в волейболе
		12	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		12	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		8	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	4	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника владения мячом
		4	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	8	0	0	Техника танцевальных движений
		8	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	0	0	Техника спортивной аэробики
		1	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	12	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		12	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		12	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		12	0	0	Мышечная сила
Итого:		315	10	0	

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	12	0	0	Глязодвигательная гимнастика
		12	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		10	0	0	Пальминг
		10	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	7	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		7	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	0	0	Комплекс упражнений с палками
		7	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах

3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		8	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	8	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		8	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	5	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		5	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника владения мячом
		6	0	0	Техника бросков в баскетболе
		6	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	12	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		10	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		11	0	0	Техника плавания «Брасс»
		12	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		13	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	8	0	0	Техника танцевальных движений
		8	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		6	0	0	Техника спортивной аэробики
		6	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	10	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		7	0	0	Мышечная сила
Итого:		315	0	0	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	0	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	0	0	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		1	0	0	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		1	0	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	0	0	Принципы сбалансированного питания.	
		1	0	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса.	
		1	0	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
			0	0	Вредные привычки, меры профилактики.	
		1	0	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	

			0	0	Биологически активные точки, самомассаж.	
3	3	0,5	0	0	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
4	4	1	0	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	
			0	0	Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5	1	0	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
			0	0	Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6	0,5	0	0	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7	1	0	0	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
8	8	1	0	0	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
Итого:		13	0	0		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (индивидуальная работа)

6. Тематика курсовых работ/проектов - учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы - учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в (Приложении 1)

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
3	Составление «Режима учебного дня»	0...6
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
4	Работа на практических занятиях	0...18
5	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
6	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
7	Работа на практических занятиях	0...18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
9	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций	0...18
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- Электронное издательство «ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения,

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	-	<u>Спортивный зал №1</u> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Гимнастическая стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<u>Зал аэробики и фитнеса</u> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт.

		Гимнастический коврик -10 шт. Обруч массажный – 10 шт Степ доска-платформа - 15 шт. Коврик для фитнеса – 5 шт. Мяч «Фитбол» - 10 шт. Палки гимнастические – 15 шт.
4	-	Бассейн
5	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебное пособие Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук. – Тюмень: ТИУ. 2018.–113 с;
2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. -Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.-95 с.
3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.-82 с.
4. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.
5. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий (тем) у преподавателя для индивидуального освоения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на подготовку к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение в свободное от учёбы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельного изучения литературы по укреплению и сохранению здоровья, а так же такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по вида спорта и т.п.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль): Информационные системы и технологии

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
			1-2	3	4	5	7
1	2	3	4	5	6	7	
УК-7	УК-7.313. Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Знать (З 13): основы физической культуры и спорта в формировании адаптивной культуры здоровья	Не знает основ физической культуры в формировании адаптивной культуры здоровья	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры в формировании адаптивной культуры здоровья	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры в формировании адаптивной культуры здоровья	Демонстрирует исчерпывающие знания основ физической культуры в формировании адаптивной культуры здоровья	
	УК-7.314. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Знать (З 14): способы контроля физической подготовки и функционального состояния кардиореспираторной системы	Не знает контрольных нормативов физической подготовки, и норм функционального состояния кардиореспираторной системы	Знает контрольные нормативы физической подготовки, и нормы функционального состояния кардиореспираторной системы	Хорошо знает контрольные нормативы физической подготовки, и нормы функционального состояния кардиореспираторной системы	В совершенстве знает контрольные нормативы физической подготовки, и своих сохранных кондиций, и адекватные им нормы функционального состояния кардиореспираторной системы	
	УК-7.У13. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;	Уметь (У 13): осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий и активного досуга	Не умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий и активного досуга	Не уверенно умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий и активного досуга	Хорошо умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий и активного досуга	Отлично умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий и активного досуга	
	УК-7.У14. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Уметь (У 14): осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения адаптивности и профилактики заболеваний, расширении ресурсов здоровья	Не умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения адаптивности и профилактики заболеваний, расширении ресурсов здоровья	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для коррекции отклонений в состоянии здоровья, допуская ошибки	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для коррекции отклонений в состоянии здоровья	Умеет уверенно осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для коррекции отклонений в состоянии здоровья	

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
			1-2	3	4	5	6
			4	5	6	7	7
1	УК 7 В14: владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть (В 14): техникой выполнения физических упражнений, адаптивно-прикладной направленности, с учетом ограничений по здоровью; техникой снятия психо-эмоционального напряжения.	Не владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, адаптивно-прикладной направленности, с учетом ограничений по здоровью; техникой снятия психо-эмоционального напряжения.	Владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, адаптивно-прикладной направленности, с учетом ограничений по здоровью; техникой снятия психо-эмоционального напряжения.	Хорошо владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, адаптивно-прикладной направленности, с учетом ограничений по здоровью; техникой снятия психо-эмоционального напряжения.	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, адаптивно-прикладной направленности, с учетом ограничений по здоровью; техникой снятия психо-эмоционального напряжения.	

КАРТА

ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль): Информационные системы и технологии

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе (+/-)
1	2	6	7	8	10
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: http://www.irbookshop.ru/84086.html	ЭР*	20	100	ЭБС «IPRbooks»
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Алпанов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР*	20	100	ЭБС «Юрайт»
3	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — Режим доступа : https://www.biblio-online.ru/bcode/394114	ЭР*	20	100	ЭБС «Юрайт»
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малирчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с.	25+ЭР*	20	100	Эл. каталог

Зав. кафедрой ФК и С  С.И. Хромина
« 05.06 » 2019 г.Директор БИК  Д.Х. Каюкова
« 05.06 » 2019г.
Составлено  М.Н. Васюгина