

Документ подписан простой электронной подписью  
Информационный сертификат:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 11:24:33  
Уникальный программный ключ: «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН  
О.Н.Кузяков

«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:

направление подготовки:

направленность (профиль):

форма обучения:

**Адаптивная физическая культура**

**27.03.04 Управление в технических системах**

**Интеллектуальные системы и средства**

**автоматизированного управления**

**очная/заочная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 27.03.04 Управление в технических системах к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой «30» августа 2021 г.



О.Н.Кузяков

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\* 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 «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Блока 1 учебного плана, к части, формируемой участниками образовательных отношений.

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 индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на	Знать: 31 нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности, средства и технологию здоровьесформирования

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь: У1 поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохранных физических качеств
		Владеть: В1 практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности

#### 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		
Очная	1-3/2-6	0	322	0	6	Зачёт
Заочная	2/3	0	10	0	318	Зачёт

#### 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
<b>2 семестр</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		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	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	-	-
<b>4 семестр</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника

19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1	самоконтроля» Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		-
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	2	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	-	-
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	4	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	-	-
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>328</b>	-	-

### 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
<b>2 семестр</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		

7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		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	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	-	-
<b>4 семестр</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	2	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	-	-
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	4	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций

<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	-	-
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>	<b>0</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>328</b>	-	-

### 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
<b>2 семестр</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		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	14	0	0	14		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	-	-
<b>4 семестр</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях

29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	-	-
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	4	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	-	-
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>328</b>	-	-

### 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
<b>2 семестр</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		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	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	-	-
<b>4 семестр</b>									

18	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	-	-
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	6	14	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	-	-
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>328</b>	-	-

#### 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
<b>2 семестр</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		

5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		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	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	-	-
<b>4 семестр</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1.	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	-	-
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	-	-
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	4	10	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		

41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	-	-
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>328</b>	-	-

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

Таблица 5.1.6

№ 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
<b>3 семестр</b>									
<b>А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Работа на практических занятиях
3	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20		
4	4	Волейбол	0	0	0	20	20		
5	5	Баскетбол	0	0	0	20	20		
6	6	Плавание	0	0	0	20	20		
7	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>	-	-
<b>Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Работа на практических занятиях
12	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20		
13	4	Волейбол	0	0	0	20	20		
14	5	Баскетбол	0	0	0	20	20		
15	6	Плавание	0	0	0	20	20		
16	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	24		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>	-	-
<b>В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Работа на практических занятиях
20	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20		
21	4	Волейбол	0	0	0	20	20		
22	5	Баскетбол	0	0	0	20	20		
23	6	Плавание	0	0	0	20	20		
24	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	2	2		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>	-	-
<b>Г) Заболевания и патология выделительной системы</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня»

									- Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20		Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	0	0	20	20		
30	5	Баскетбол	0	0	0	20	20		
31	6	Плавание	0	0	0	20	20		
32	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	
<b>Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	198	202		- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	20	24		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20	УК-7.1	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	0	0	20	20		
38	5	Баскетбол	0	0	0	20	20		
39	6	Плавание	0	0	0	20	20		
40	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО: 3 семестр</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

- 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 направления
- 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	4	5	6
1	1	10	2	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	2	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	2	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	2	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	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
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	44	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		4	0	0	Техника спортивной аэробики
		4	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	6	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		6	2	0	Сила и подвижность нервных процессов
		6	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		6	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>322</b>	<b>10</b>	0	-

### Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	10	2	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	2	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	2	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	2	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.

		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	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
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	2	0	0	Игровая и судейская практика
		44	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
7	7	20	0	0	Техника прикладного плавания
		6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
8	8	3	0	0	Построение танцевальной композиции
		5	2	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>322</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	-

Таблица 5.2.2

**В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	10	2	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	2	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	2	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	2	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	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
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	44	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»

		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	2	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>322</b>	<b>10</b>	0	-

Таблица 5.2.3

## 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	10	2	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	2	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	2	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	2	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	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
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	44	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	2	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>322</b>	<b>10</b>	0	-

### Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	10	2	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	2	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	2	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	2	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	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
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	44	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	2	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>322</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	-

Таблица 5.2.5

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	29	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	28	0	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного	

					досуга адаптивной направленности.	
		1	29	0	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		1	29	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		0	29	0	Принципы сбалансированного питания.	
		0	28	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса.	
		0	29	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
			28	0	Вредные привычки, меры профилактики.	
		0	29	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
			28	0	Биологически активные точки, самомассаж.	
2	7	2	28	0	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
9	2 - 6	0	4	0	Подготовка к зачёту	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>318</b>	<b>0</b>	-	

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
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
3	Составление «Режима учебного дня»	0...6
	<b>ИТОГО: за I текущую аттестацию</b>	<b>0...28</b>
<b>II текущая аттестация</b>		
4	Работа на практических занятиях	0...18
5	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
6	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...10
	<b>ИТОГО: за II текущую аттестацию</b>	<b>0...32</b>
<b>III текущая аттестация</b>		
7	Работа на практических занятиях	0...18

8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0... 4
9	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	0...18
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся заочной формы обучения

Таблица 8.2.2

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Защита реферата	0...100
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

## 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

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>

2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол

Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
Баскетбольные мячи	30	
Ферма баскетбольная	2	Для игры в баскетбол
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Плавательный бассейн</b>		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

## 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.

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Направленность (профиль) «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/86974.html">http://www.iprbookshop.ru/86974.html</a>	ЭР	25	100	+
2	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/26508.html">http://www.iprbookshop.ru/26508.html</a>	ЭР	25	100	+
3	Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/26642.html">http://www.iprbookshop.ru/26642.html</a>	ЭР	25	100	+
4	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55569.html">http://www.iprbookshop.ru/55569.html</a>	ЭР	25	100	+

ЭР – электронный ресурс для автора. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой ФК и С



С.И. Хромина

«29» августа 2021 г.

Директор БИК



Каюкова

2021 г

## Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**

Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**

Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: 31 нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности, средства и технологию здоровьесформирования	Не знает нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности, средства и технологию здоровьесформирования	Демонстрирует знание по нормам здорового образа жизни, требованиям к уровню физической подготовленности, средствам и технологиям здоровьесформирования	Демонстрирует достаточные знания по нормам здорового образа жизни, требованиям к уровню физической подготовленности, средствам и технологиям здоровьесформирования	Демонстрирует исчерпывающие знания по нормам здорового образа жизни, требованиям к уровню физической подготовленности, средствам и технологиям здоровьесформирования
		Уметь: У1 поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохраннных физических качеств	Не умеет поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохраннных физических качеств	Умеет поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохраннных физических качеств, допуская значительные ошибки	Умеет поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, осуществлять подбор необходимых упражнений для развития сохраннных физических качеств, допуская незначительные ошибки	В совершенстве поддерживает здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности, осуществляет подбор необходимых упражнений для развития сохраннных физических качеств
		Владеть: В1 практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности	Не владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности	Владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности	Хорошо владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности	В совершенстве владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, качеств и свойств личности