

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 04.04.2024 12:16:51
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР
_____ Е.В. Корешкова

«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Адаптивная физическая культура

направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

направленность (профиль): Графический дизайн

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 23.06.2022г. и требованиями ОПОП 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) Графический дизайн к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина

Рабочую программу разработали:

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

А.Н. Созонова, доцент, к. с.-х. н. _____

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 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- методов сохранения и укрепления физического здоровья;
- основ биологических ритмов человека;
- норм индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее

поддержания

умения:

- использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья;
- планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности;
- использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств

владения:

- техникой выполнения специальных корригирующих физических упражнений;
- техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима;
- индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 Способность	УК-7.1 Понимает роль и значение	З1: основы физической культуры и спорта, в

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры и спорта в жизни человека и общества	формировании здорового образа жизни
		У1: использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	В1: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.
		З2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
		У2: оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В2: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием.
З3: средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности		
У3: осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды		
В3: техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий		

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	7
очная	1-3/2-6	0	324	0	4	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
2 семестр									
1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
3	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
4	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
	6	Плавание		34	0	0	34		
5	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
6	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		
Итого:			0	68	0	0	68		

3 семестр									
7	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
8	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
9	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
10	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
	6	Плавание	0	34	0	0	34		
11	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
12	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
13	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
14	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
15	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
16	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
17	6	Плавание	0	34	0	0	34		
18	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
19	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
20	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
21	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
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	6	0	0	6		
26	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	72	0	0	72		
6 семестр									
27	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
28	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	4	0	1	5	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
29	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	0	2		
30	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
31	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		
32	6	Плавание	0	30	0	0	30		
33	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
34	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	48	0	4	52		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	324	0	4	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	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
3	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
5	6	Плавание	0	8	0	0	8		
6	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	0	68		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
3 семестр									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
12	6	Плавание	0	8	0	0	8		
13	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	0	68		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
4 семестр									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	8	0	0	8		
20	7	Фитнес и аэробика	0	20	0	0	20		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	0	68		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
5 семестр									
22	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
23	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
24	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
25	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
26	6	Плавание	0	8	0	0	8		
27	7	Фитнес и аэробика	0	24	0	0	24		
28	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	72	0	0	72		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
6 семестр									
29	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	8	0	1	9	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
31	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
32	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
33	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
34	6	Плавание	0	6	0	0	6		
35	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		
									Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций

Итого:	0	48	0	4	52		
ВСЕГО: со 2-6 семестр	0	324	0	4	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	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	10		
5	6	Плавание	0	14	0	0	14		
6	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
10	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
11	5	Баскетбол	0	8	0	0	10		
12	6	Плавание	0	14	0	0	14		
13	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	12	0	0	12		
20	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
22	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
23	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
24	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
25	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
26	6	Плавание	0	12	0	0	12		
27	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
28	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	0	72		
6 семестр									

29	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	8	0	1	9	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
31	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
32	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
33	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
34	6	Плавание	0	6	0	0	6		
35	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	48	0	4	52		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	324	0	4	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	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
3	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
4	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		
5	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
7	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
8	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
9	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
10	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		
11	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
13	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
14	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
15	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
16	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		
17	6	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
18	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
19	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
20	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
21	4	Волейбол	0	12	0	0	12		

22	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
23	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
24	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		
Итого:			0	72	0	0	72		
6 семестр									
25	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
26	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	1	11	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
28	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
29	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
30	6	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
31	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		
Итого:			0	48	0	4	52		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	324	0	4	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	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
3	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
5	6	Плавание	0	16	0	0	16		
6	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
12	6	Плавание	0	16	0	0	16		
13	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	16	0	0	16		
20	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		

21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
22	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
23	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
24	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
25	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
26	6	Плавание	0	18	0	0	18		
27	7	Фитнес и аэробика	0	18	0	0	18		
28	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	72	0	0	72		
6 семестр									
29	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	1	11	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
31	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
32	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
33	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
34	6	Плавание	0	10	0	0	10		
35	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	48	0	4	52		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	324	0	4	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 и спорта для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности. Профилактика травматизма на занятиях.

Тема 1.3 Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.

Раздел 2. Комплекс упражнений по заболеванию

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

Тема 2.7. Правила составления комплекса упражнений по заболеванию

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

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

Раздел 5. Баскетбол

Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 5.4. Техника владения мячом

Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе

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

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

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	
1	2	3	4
2	2	10	Комплекс упражнений без предметов
		10	Комплекс упражнений с мячами
		10	Комплекс упражнений с палками
		10	Комплекс упражнений с гантелями
		10	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	8	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		3	Техника спортивной ходьбы, бега.
		3	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		3	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	Прыжок в длину с места.
4	4	3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		3	Инструкторская и судейская практика
		5	Техника перемещений в волейболе
		5	Техника передачи волейбольного мяча
		5	Техника подачи и приема мяча с подачи

		5	Игровая и судейская практика
5	5	6	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		4	Техника владения мячом
		4	Техника бросков в баскетболе
		34	Техника плавания «Кроль на груди»
6	6	34	Техника плавания «Кроль на спине»
		34	Техника плавания «Брасс»
		34	Техника стартов и поворотов в плавании
		34	Техника прикладного плавания
		4	Техника танцевальных движений
7	7	8	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		6	Техника спортивной аэробики
		4	Построение танцевальной композиции
		4	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	6	Сила и подвижность нервных процессов
		4	Статическая выносливость «позных» мышц
		4	Мышечная сила
		Итого:	

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
2	2	10	Комплекс упражнений без предметов
		10	Комплекс упражнений с мячами
		8	Комплекс упражнений с палками
		8	Комплекс упражнений с гантелями
		8	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	Прыжок в длину с места.
		6	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	Инструкторская и судейская практика
4	4	7	Техника перемещений в волейболе
		7	Техника передачи волейбольного мяча
		7	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	Игровая и судейская практика
5	5	7	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		7	Техника владения мячом
		7	Техника бросков в баскетболе
6	6	10	Техника плавания «Кроль на груди»
		6	Техника плавания «Кроль на спине»
		10	Техника плавания «Брасс»
		6	Техника стартов и поворотов в плавании
7	7	6	Техника прикладного плавания
		26	Техника танцевальных движений
		26	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		26	Техника спортивной аэробики
8	8	26	Построение танцевально композиции
		9	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	Сила и подвижность нервных процессов
		10	Статическая выносливость «позных» мышц
8	8	10	Мышечная сила
		Итого:	

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	б
2	2	10	Комплекс упражнений без предметов
		10	Комплекс упражнений с мячами
		10	Комплекс упражнений с палками
		10	Комплекс упражнений с гантелями
		10	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	8	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		8	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	Прыжок в длину с места.
4	4	6	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	Инструкторская и судейская практика
		10	Техника перемещений в волейболе
		10	Техника передачи волейбольного мяча
5	5	10	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	Игровая и судейская практика
		10	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		10	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
6	6	10	Техника владения мячом
		4	Техника бросков в баскетболе
		18	Техника плавания «Кроль на груди»
		12	Техника плавания «Кроль на спине»
7	7	20	Техника плавания «Брасс»
		4	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	Техника прикладного плавания
		16	Техника танцевальных движений
8	8	16	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	Техника спортивной аэробики
		14	Построение танцевальной композиции
		12	Координация движения рук и точность линейного глазомера
Итого:		10	Сила и подвижность нервных процессов
		10	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	Мышечная сила
Итого:		324	

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	б
2	2	9	Комплекс упражнений без предметов
		9	Комплекс упражнений с мячами
		9	Комплекс упражнений с палками
		9	Комплекс упражнений с гантелями
		8	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	8	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		10	Техника спортивной ходьбы, бега.
		10	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		10	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		10	Прыжок в длину с места.
4	4	10	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	Инструкторская и судейская практика
		14	Техника перемещений в волейболе
		14	Техника передачи волейбольного мяча
Итого:		14	Техника подачи и приема мяча с подачи
		14	Игровая и судейская практика
		14	

5	5	14	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		14	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		14	Техника владения мячом
		14	Техника бросков в баскетболе
6	6	16	Техника танцевальных движений
		16	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		15	Техника спортивной аэробики
		15	Построение танцевальной композиции
8	8	10	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	Сила и подвижность нервных процессов
		10	Статическая выносливость «позных» мышц
		12	Мышечная сила
Итого:		324	

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	6
2	2	9	Комплекс упражнений без предметов
		9	Комплекс упражнений с мячами
		8	Комплекс упражнений с палками
		8	Комплекс упражнений с гантелями
		8	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		4	Прыжок в длину с места.
		4	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	Инструкторская и судейская практика
4	4	7	Техника перемещений в волейболе
		7	Техника передачи волейбольного мяча
		7	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	Игровая и судейская практика
5	5	7	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		7	Техника владения мячом
		7	Техника бросков в баскетболе
6	6	22	Техника плавания «Кроль на груди»
		20	Техника плавания «Кроль на спине»
		22	Техника плавания «Брасс»
		6	Техника стартов и поворотов в плавании
		6	Техника прикладного плавания
7	7	20	Техника танцевальных движений
		20	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		18	Техника спортивной аэробики
		18	Построение танцевальной композиции
8	8	10	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	Сила и подвижность нервных процессов
		10	Статическая выносливость «позных» мышц
		8	Мышечная сила
Итого:		324	

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		
1	2	3	4	5

1	1	1	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	Особенности использования средств физической культуры и спорта для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности. Профилактика травматизма на занятиях.	
		1	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	Правила составления комплекса упражнений по заболеванию	
Итого:		4		

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

- игровая и соревновательная
- лично-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.

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:

- Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <http://webirbis.tsogu.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 <http://www.urait.ru>
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.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

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№	Наименование учебных	Наименование помещений для проведения	Адрес (местоположение) помещений
---	----------------------	---------------------------------------	----------------------------------

п/п	предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Адаптивная физическая культура	<p>Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10. Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского,4 (Спортивный зал)

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 в адаптированном режиме, овладевают доступной техникой выполнения физических упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания в адаптивном режиме, получают практические навыки по формированию индивидуальных физических качеств. Доступный состязательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии в доступном формате, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности.

При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах:

1. Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

2. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

3. Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

4. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

5. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

6. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Ключникова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

7. Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

8. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

9. Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

10. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.

11. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

12. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

13. Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся с особыми образовательными потребностями, заключается в получении заданий (тем) у преподавателя, для индивидуального освоения. Самостоятельная работа обучающихся с особыми образовательными потребностями, направлена на подготовку к выполнению контрольных нормативов по дисциплине в доступном режиме, а также укреплению и сохранению здоровья.

К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение, в свободное от учёбы время, различных комплексов физических упражнений индивидуальной направленности, специальных упражнений, профилактической направленности. Для самостоятельного изучения предлагаются темы по укреплению и сохранению здоровья: составление распорядка дня, с учетом биоритмов обучающихся, составление и выполнение комплексов: утренней гимнастики, лечебной физкультуры. Предполагается ведение дневников самоконтроля при выполнении физических упражнений в течение дня).

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура
 Код, направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
 Направленность (профиль): Графический дизайн

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			незачет	зачет	зачет	зачет
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1	УК-7.1 З1 Знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Не знает основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Не уверенно знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует хорошие знания основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует отличные знания основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		УК-7.1 У1 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Умеет использовать средства и методы физического воспитания, но не использует их для здорового образа жизни	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни, но допускает незначительные ошибки	Хорошо умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		УК-7.1 В1 Владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Слабо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности, допускает ряд неточностей	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Уверенно владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2	УК-7.2 З2 Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знает способы контроля и оценки, но не использует их для индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знает способы контроля и оценки, применяет их для индивидуального физического развития и физической подготовленности	Отлично знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2 У2 Уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Не умеет оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и не умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку	Умеет оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку, но допускает незначительные ошибки	Умеет оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку	Уверенно оценивает уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку
		УК-7.2 В2 Владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Не уверенно владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием

УК-7.3	<p>УК-7.3 ЗЗ Знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>Не знает средств и методов физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>Знает средства и методы физической культуры и спорта, но не использует для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>Знает средства и методы физической культуры и спорта, использует их для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>Отлично знает средства и методы физической культуры и спорта, активно использует их для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3 УЗ Уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>	<p>Не умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>	<p>Не достаточно умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений, но не использует их для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>	<p>Умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>	<p>Хорошо умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>
	<p>УК-7.3 ВЗ Владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p>	<p>Не владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта</p>	<p>Слабо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий, допуская ряд неточностей</p>	<p>Владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p>	<p>Хорошо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p>

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Адаптивная физическая культура
Код, направление: 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль): Графический дизайн

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html	ЭР*	24	100	+
2	Спортивная тренировка лиц с ограниченными возможностями здоровья в режиме самоизоляции : учебное пособие / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев, М. В. Бегидов [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 194 с. — ISBN 978-5-4487-0820-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/119114.html	ЭР*	24	100	+
3	Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.] ; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/103445.html	ЭР*	24	100	+
4	Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/88510.html	ЭР*	24	100	+
5	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.	ЭР*	24	100	+

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
	П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/101283.html				
6.	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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/55569.html	ЭР*	24	100	+
7.	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с.	25+ЭР*	24	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru>

Адаптивная физическая культура_2022_54.03.01 _Дизайн

Согласование

Исполнитель	Срок согласования	Результат	Дата согласования	Комментарий
Согласовать "Адаптивная физическая культура_2022_54.03.01 _Дизайн (рабочие программы дисциплин)" от 23.06.2022 8:59:37				
Корешкова Елена Владимировна		Согласовано	23.06.2022	
Вайнбергер Мирослава Ивановна		Согласовано	23.06.2022	
Руммо Екатерина Леонидовна		Согласовано	23.06.2022	
Клименко Александр Иванович		Согласовано	23.06.2022	

Утверждение

Исполнитель	Срок утверждения	Результат	Дата утверждения	Комментарий
Утвердить "Адаптивная физическая культура_2022_54.03.01 _Дизайн (рабочие программы дисциплин)" от 23.06.2022 9:57:21				
Корешкова Елена Владимировна		Утверждено	23.06.2022	