

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 24.04.2024 11:58:10
Уникальный программный идентификатор:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Экспертной
комиссии

 С.И. Хромина

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Адаптивная физическая культура

Направление подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль (направленность): «Безопасность технологических процессов и производств»

Форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утверждённым учебным планом от 30.08 2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств, к результатам освоения дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол № 1 от «30» августа 2021 г

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ  В.Я. Субботин.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ТБ  Ю.В. Сивков
«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработала:

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

Профессор каф. ФВ, д. биол. н.,  О.А. Драгич

Доцент каф. ФКиС, к. биол. н.,  М.Г. Шаргина

1. Цели и задачи дисциплины

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

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, Блока 1 учебного плана по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья;
- основы биологических ритмов человека;
- нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания

Уметь:

- использовать средства и методы 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

Владеть:

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

2. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей 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 поддерживать	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни	З1 Знать сохраненные, ресурсные возможности организма

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	человека и общества	У1 Уметь использовать физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности
		В1 Владеть техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	З1 Правила организации индивидуального адаптивного тренировочного процесса
		У2 Уметь организовать индивидуально-адекватную тренировочную программу
		В2 Владеть техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	З3 Зоны комфортного тренировочного режима
У3 Уметь построить рациональный режим индивидуальной тренировки		
В3 Владеть техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных цифровых устройств		

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	320	0	8	Зачёт
Заочная	1/2	0	14	0	314	Зачет

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 адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях
5	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									

7	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
9	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
10	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
11	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
13	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
15	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
16	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
17	6	Плавание	0	34	0	0	34	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
18	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
19	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
20	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)
21	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	10	0	1	11	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
22	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
23	4	Волейбол	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
24	5	Баскетбол	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
25	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
26	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
27	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		

6 семестр									
28	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 Тест (moodle)
29	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	4	0	3	7	УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
32	5	Баскетбол	0	2	0	0	2	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
33	6	Плавание	0	34	0	0	34	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
34	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	52	0	6	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

Б) Заболевания и патология кардио-респираторной 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 адаптивных физических упражнений	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	16	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	6	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
5	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
6	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
8	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1	Работа на практических

								УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	занятиях
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
12	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
13	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплек адаптивных физических упражнений	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	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
19	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
20	7	Фитнес и аэробика	0	18	0	0	18	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)
23	2	Комплек адаптивных физических упражнений	0	10	0	1	11	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
27	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
28	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									
30	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)

31	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	3	11	УК-7.1.31 УК-7.2.31 УК-7.3.31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
32	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
33	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
34	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
35	6	Плавание	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
36	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
37	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	52	0	6	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	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 адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
5	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
6	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
8	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
10	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
11	5	Баскетбол	0	8	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
12	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях

13	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
19	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
20	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)
23	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	18	0	1	19	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
27	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
28	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									
30	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)
31	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	3	9	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
32	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2	Работа на практических занятиях

								УК-7.3 У3, В3	
33	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
34	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
35	6	Плавание	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
36	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
37	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	52	0	6	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	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 адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
5	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
7	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
9	4	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
10	5	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
11	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
13	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2	Работа на практических занятиях

								УК-7.3 У3, В3	
15	4	Волейбол	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	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
17	6	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
18	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
19	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)
20	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	12	0	1	13	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
21	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
22	4	Волейбол	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	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
24	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
25	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)
27	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	10	0	3	13	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
31	6	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
32	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	52	0	6	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	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 адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
5	6	Плавание	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
6	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
8	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
12	6	Плавание	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
13	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
19	6	Плавание	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
20	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях

21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	64	0	0	64			
5 семестр										
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	1	1	УК-7.1.31 УК-7.2.31 УК-7.3.31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)	
23	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	10	0	1	11	УК-7.1.31 УК-7.2.31 УК-7.3.31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию	
								УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
24	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
27	6	Плавание	0	16	0	0	16	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
28	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	2	70			
6 семестр										
30	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1.31 УК-7.2.31 УК-7.3.31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля Тест (moodle)	
31	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	10	0	3	13	УК-7.1.31 УК-7.2.31 УК-7.3.31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию	
								УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
32	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
33	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
34	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
35	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
36	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Работа на практических занятиях	
37	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1. У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3. У3, В3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	52	0	6	58			
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328			

- заочная форма обучения (ЗФО) – для всех нозологических форм

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				

	раздела								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	198	198	УК-7.1 З1 УК-7.2 З2 УК-7.3 З3	Тест (moodle)
2	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практическом занятии
3	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	20	22	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Подготовка реферата
4	4	Волейбол	0	0	0	20	20	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Подготовка реферата
5	5	Баскетбол	0	0	0	20	20	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Подготовка реферата
6	6	Плавание	0	0	0	20	20	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Подготовка реферата
7	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Подготовка реферата
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	20	22	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Подготовка реферата
9		Контроль/зачет	0	4	0	0	4		
ВСЕГО:			0	10	0	318	328		

- 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.

Тема 1.4. Принципы сбалансированного питания.

Тема 1.5. Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального стресса.

Медитативные практики, релаксация

Тема 1.6. Двигательная активность - основа здорового образа жизни. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.7. Биологически активные точки, самомассаж. Пальминг. Глазодвигательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание.

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	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	6	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		6	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		6	1	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	1	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		4	0	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	6	0	0	Техника перемещений в волейболе
		6	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		6	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		6	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	4	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		4	0	0	Техника владения мячом
		4	1	0	Техника бросков в баскетболе

6	6	24	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		20	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		60	0	0	Техника плавания «Брасс»
		8	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		8	1	0	Техника прикладного плавания
7	7	14	0	0	Техника танцевальных движений
		14	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	1	0	Техника спортивной аэробики
		14	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	1	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	10	0	

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		8	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	1	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	7	0	0	Техника перемещений в волейболе
		7	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		7	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	7	1	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		7	0	0	Техника владения мячом
		7	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	10	1	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		8	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		12	0	0	Техника плавания «Брасс»
		4	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	1	0	Техника прикладного плавания
7	7	25	1	0	Техника танцевальных движений
		25	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		25	1	0	Техника спортивной аэробики
		25	1	0	Построение танцевально композиции
8	8	9	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	1	0	Мышечная сила
Итого:		320	10	0	

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6

2	2	10	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		10	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		10	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	10	1	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		10	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		8	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	1	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	10	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		10	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		10	0	0	Техника владения мячом
		4	1	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	18	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		12	2	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		20	0	0	Техника плавания «Брасс»
		2	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	16	1	0	Техника танцевальных движений
		16	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		10	0	0	Техника спортивной аэробики
		12	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	12	1	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	10	0	

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	9	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		9	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		9	0	0	Комплекс упражнений с палками
		9	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	1	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	12	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		12	0	0	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		9	0	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		9	0	0	Прыжок в длину с места.
		9	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		9	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	14	0	0	Техника перемещений в волейболе
		14	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		14	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		14	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	13	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		13	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		13	1	0	Техника владения мячом
		13	1	0	Техника бросков в баскетболе

6	6	16	0	0	Техника танцевальных движений
		16	1	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		15	1	0	Техника спортивной аэробики
		15	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	10	1	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	1	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	1	0	Мышечная сила
Итого:		320	10	0	

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	9	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		9	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		8	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	1	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	7	1	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		7	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		5	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		5	0	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	7	0	0	Техника перемещений в волейболе
		7	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		7	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	7	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	1	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		7	0	0	Техника владения мячом
		7	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	22	1	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		20	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		22	1	0	Техника плавания «Брасс»
		4	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	18	1	0	Техника танцевальных движений
		18	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		18	0	0	Техника спортивной аэробики
		18	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	10	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	1	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	10	0	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	40	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.	Изучение теоретического материала /

		1	40	0	Особенности использования средств физической культуры и спорта для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности. Профилактика травматизма на занятиях.	Прохождение теста
		1	40	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	40	0	Принципы сбалансированного питания.	
		1	40	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация	
		1	40	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни. Вредные привычки, меры профилактики.	
		1	40	0	Биологически активные точки, самомассаж. Пальминг. Глазодвигательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание.	
2	2	1	34	0	Правила составления комплекса упражнений по заболеванию	
Итого:		8	314	0		

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

- игровая и соревновательная
- лично-ориентированная
- практические занятия (индивидуальная работа)
- интерактивные занятия (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
I текущая аттестация		
1	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...18
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
3	Составление «Режима учебного дня»	0...2
4	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...4
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
5	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...17
6	Тесты	0...15
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
7	Работа на практических занятиях	0...18

8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0... 6
9	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	0...16
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.3.1

Таблица 8.3.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	2	3
1	Тесты (Moodle)	0...100
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс:

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

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows
3. Moodle. org

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	-	<u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в/б – 1 шт

		Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Гимнастическая стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<u>Зал гиревого спорта</u> Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж. атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
		<u>Зал аэробики</u> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт Гантели 3 кг – 4 шт Гимнастический коврик – 10 шт Обруч массажный – 10 шт Степ платформа – 15 шт
4	-	Бассейн
5	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры 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. Дзюцьева ; 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 «Подъёмно-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. Предлагаются тесты по здоровому образу жизни в цифровом формате.

К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение, в свободное от учёбы время, различных комплексов физических упражнений индивидуально-адаптивной направленности, специальных упражнений. 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 при самостоятельных занятиях.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	УК-7.1 З1 Знать сохранные, ресурсные возможности организма	Не знает сохранные, ресурсные возможности организма	Не уверенно знает сохранные, ресурсные возможности организма	Демонстрирует хорошие знания сохранных, ресурсных возможностей организма	Демонстрирует отличные знания сохранных, ресурсных возможностей организма
		УК-7.1 У1 Уметь использовать физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности	Не умеет использовать физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности	Умеет использовать физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности	Использует физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности в личностном развитии системно	Использует физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности в личностном развитии системно, достиг спортивных результатов
		УК-7.1 В1 Владеть техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	Не владеет техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	Не уверенно техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	Владеет техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	Уверенно техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	УК-7.2 З2 Знать правила организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отсутствие знаний о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует частичные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса
		УК-7.2 У2 Уметь организовать индивидуально-адекватную программу тренировки	Не умеет организовать индивидуальную программу тренировки	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, использует двигательную активность в течение дня	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, и активно использует тренирующий режим двигательной активности
		УК-7.2 В2 Владеть техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Не владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки, планирует двигательный режим	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки, планирует двигательный режим
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	УК-7.3 З3 Знать зоны комфортного тренировочного режима	Не знает зоны комфортного тренировочного режима	Знает зоны комфортного тренировочного режима, но не знает способов ее поддержания	Знает зоны комфортного тренировочного режима, и способы ее поддержания	Знает зоны комфортного тренировочного режима, и способы ее поддержания

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	здорового образа и стиля жизни	УК-7.3 УЗ Уметь построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не умеет построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не уверенно построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно построить рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		УК-7.3. ВЗ Владеть техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных цифровых устройств	Владеет техникой самоконтроля и восстановления.	Владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных цифровых устройств	Владеет высоким уровнем самоконтроля и восстановления с использованием электронных цифровых устройств	Владеет высоким уровнем физической подготовленности, самоконтроля с использованием электронных цифровых устройств

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

№ 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 ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	139	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450258	ЭР*	139	100	+
3	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	139	100	+
4	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. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	25+ ЭР*	139	100	+
5	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.	7+ ЭР*	139	100	+
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. — Тюмень : ТИУ, 2020.	5+ ЭР*	139	100	+

	- 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - 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.	5+ ЭР*	139	100	+
8	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+ ЭР*	139	100	+
9	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.	12+ ЭР*	139	100	+
10	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.	5+ ЭР*	139	100	+
11	Клюшникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшникова ; 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.	ЭР*	139	100	+
12	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.	12+ ЭР*	139	100	+
13	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.	ЭР*	139	100	+
14	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.	15	139	100	-

15	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.	ЭР*	139	100	+
16	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.	ЭР*	139	100	+
17	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.	ЭР*	139	100	+

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

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина
 Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова



2021 г.

«30» 08 2021 г.

Для  Д.Х. Каюкова