

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 23.04.2024 11:46:10
Уникальный программный ключ: «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН



М. Л. Белоножко

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки: 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Направленность (профиль): Публичная политика и государственное управление

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30. 08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», направленность «Публичная политика и государственное управление» к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  М.Л. Белоножко
«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:

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

1. Цели и задачи дисциплины

1. **Целью** изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями* физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохранных 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

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

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

Владеть:

- техникой контроля за самочувствием.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующий компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 31. социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности Знать 32. методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Уметь У1. использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Уметь.У2. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека
		Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7. 3.7.4 Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
		Знать З3. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности Знать З4. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
		Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности
		Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1/2	0	68	0	12	Зачёт
Очная	2/3	0	68	0	0	Зачёт
Очная	2/4	0	64	0	0	Зачёт
Очная	3/5	0	68	0	2	Зачёт
Очная	3/6	0	48	0	10	Зачёт
ИТОГО:		0	316	0	12	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	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях

2	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
11	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
15	6	Плавание	0	8	0	0	8		
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
19	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
27	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									

34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	6	14	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
35	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	2	10		Работа на практических занятиях
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7. В.7.2.	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	2	8		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		
Итого:			0	48	0	10	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	316	0	12	328		

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
2	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
11	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
15	6	Плавание	0	8	0	0	8		
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях

19	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
27	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	6	14	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
35	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	4	12		Работа на практических занятиях
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	48	0	10	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	316	0	12	328		

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
2	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.	

4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.2.	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
11	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
15	6	Плавание	0	8	0	0	8		
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
19	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	6	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
27	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	6	14	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях

35	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	4	12		Работа на практических занятиях
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	48	0	10	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	316	0	12	328		

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
2	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
11	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
15	6	Плавание	0	8	0	0	8		
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях

19	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
27	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	6	14	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
35	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	4	12		Работа на практических занятиях
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	48	0	10	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	316	0	12	328		

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
2	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.	

4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-.7.2.	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Работа на практических занятиях
11	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
15	6	Плавание	0	8	0	0	8		
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Работа на практических занятиях
19	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	6	УК-7.1. УК-.7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Работа на практических занятиях
27	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		
32	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	2	70		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	6	14	УК-7.1. УК-.7.2.	Работа на практических занятиях

35	2	Комплекс адаптивных физических упражнений	0	8	0	4	12		Работа на практических занятиях
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1. УК-7.2.	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
Итого:			0	48	0	10	58		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	316	0	12	328		

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

5.2. Содержание дисциплины для всех нозологических форм

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

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

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

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

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

Тема 1.5. Принципы сбалансированного питания.

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

Тема 1.7. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.

Тема 1.8. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.9. Биологически активные точки, самомассаж

Тема 1.10. Пальминг.

Тема 1.11. Глазодвигательная гимнастика.

Тема 1.12. Диафрагмальное дыхание.

Тема 1.13. Профилактика травматизма на занятиях

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. Комплекс упражнений без предметов

Тема 2.2. Комплекс упражнений с мячами

Тема 2.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Тема 2.4. Комплекс упражнений с гантелями

Тема 2.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Тема 2.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах

Раздел 3. Лёгкая атлетика

Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, бега.

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

Тема 3.3. Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

Тема 3.4. Прыжок в длину с места.

Тема 3.5. Эстафетный бег по укороченным отрезкам

Тема 3.6. Инструкторская и судейская практика

Тема 3.7. ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Перемещения в волейболе

Тема 4.2. Техника передачи волейбольного мяча

Тема 4.3. Техника подачи и приема мяча с подачи

Тема 4.4. Игровая и судейская практика

Тема 4.5 Техника безопасности на занятиях волейболом

Тема 4.6 Правила проведения соревнований по волейболу

Раздел 5. Баскетбол

Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 5.3. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 5.4. Техника владения мячом

Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе

Тема 5.6 Техника безопасности при занятиях баскетболом

Тема 5.7 Правила проведения соревнований по баскетболу

Раздел 6. Плавание

Тема 6.1. Техника плавания «Кроль на груди»

Тема 6.2. Техника плавания «Кроль на спине»

Тема 6.3. Техника плавания «Брасс»

Тема 6.4. Техника стартов и поворотов в плавании

Тема 6.5. Техника прикладного плавания

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

воде

Раздел 7. Фитнес и аэробика

Тема 7.1. Техника танцевальных движений

Тема 7.2. Техника танцевальных движений в различных стилях и направления

Тема 7.3. Техника спортивной аэробики

Тема 7.4. Построение танцевальной композиции

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 8.1. Координация движения рук и точность линейного глазомера

Тема 8.2. Сила и подвижность нервных процессов

Тема 8.3. Статическая выносливость «позных» мышц

Тема 8.4. Мышечная сила

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

Лекционные занятия – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата

Таблица 5.2.1

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

		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	40	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
Итого:		316	0	0	

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	8	0	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	0	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	40	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»

		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
Итого:		316	0	0	

Таблица 5.2.2

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	8	0	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	0	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	40	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
Итого:		316	0	0	

Таблица 5.2.3

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	8	0	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	0	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	40	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
Итого:		316	0	0	

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

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

		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	40	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
Итого:		316	0	0	

Таблица 5.2.5

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.6

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

			0	0	Биологически активные точки, самомассаж.	
2	7	4	0	0	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
9	2 - 6	0	0	0	Подготовка к зачёту	
Итого:		12	0	0		

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

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

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

7. Контрольные работы - учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

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

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:-

URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

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

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

- [Microsoft Office Professional Plus;](#)
- [Windows 7.](#)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол- во	Назначение
I.Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Плавательный бассейн		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
III. Лицензионное программное обеспечение		

Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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

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

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

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

КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**

Код, направление подготовки: 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Направленность (профиль): Публичная политика и государственное управление

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86974.html	ЭР*	25	100	+
2	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508.html	ЭР*	25	100	+
3	Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26642.html	ЭР*	25	100	+
4	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html	ЭР*	25	100	+
5	Шапкова, Л. В. Методика написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ по адаптивной физической культуре: учебное пособие / Л. В. Шапкова. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 55 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru	ЭР*	25	100	+

Директор БИК _____

Д. Х. Каюкова

Сотисованов Бик М. А. И. Селтишова



Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**

Код, направление подготовки: 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Направленность: Публичная политика и государственное управление

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 31. социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Не знает социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
		Знать 32. методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует знание методов сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь У1. использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	Не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для	Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	В совершенстве Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для

	личностного развития, физического самосовершенствования , формирования здорового образа и стиля жизни	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования , формирования здорового образа и стиля жизни	личностного развития, физического самосовершенствования , формирования здорового образа и стиля жизни , допуская значительные ошибки	личностного развития, физического самосовершенствования , формирования здорового образа и стиля жизни , допуская незначительные ошибки	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования , формирования здорового образа и стиля жизни
	Уметь.У2. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Не умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека , формирования здорового образа и стиля жизни , допуская значительные ошибки	Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека , допуская незначительные ошибки	В совершенстве Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека
	Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Не владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Недостаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Достаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием
УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	Знать З3. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Не знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности

	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности					
	Знать З4. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует достаточные знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует исчерпывающие знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	
	Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская значительные ошибки	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	
	Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Не владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Недостаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Достаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	