

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 26.04.2024 11:11:43
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

_____ Г.А. Харитонова

«__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Адаптивная физическая культура

направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность
профиль: Инженерная защита окружающей среды
форма обучения: очная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 20.03.01
Техносферная безопасность, направленность (профиль) Инженерная защита окружающей
среды.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Техносферной безопасности

Заведующий кафедрой ТБ _____ Ю.В. Сивков

Рабочую программу разработали:

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

Драгич О.А., профессор, д.биол.н., доцент _____

Яшкина Е.М., ст. преподаватель _____

1. Цели и задачи дисциплины

1. Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

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

умения:

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

владения:

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

3. 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 (модулю)
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни
		Уметь (У1) использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни
		Владеть (В1) современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности

социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать (З2) основы биологических ритмов человека
		Уметь (У2) планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности
		Владеть (В2) техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий
		Уметь (У3) осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
		Владеть (В3) техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
очная	1-3/2-6	0	320	0	8	зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

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

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
5	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28		
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
7	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
8	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
9	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
10	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
11	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28		
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

4 семестр									
13	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
14	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
15	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
16	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
17	6	Плавание	0	34	0	0	34		
18	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
19	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
20	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	7	7	УК-7.1 31 УК-7.3 33	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
21	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	9	0	1	10	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
22	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
23	4	Волейбол	0	2	0	0	2		
24	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		
25	6	Плавание	0	38	0	0	38		
26	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
27	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	8	76		
6 семестр									
28	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	4	0	0	4	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
29	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	0	2		
30	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
31	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		
32	6	Плавание	0	34	0	0	34		
33	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
34	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	52	0	0	52		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	16		
3	4	Волейбол	0	6	0	0	8		
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	8		
5	6	Плавание	0	8	0	0	8		
6	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

3 семестр									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	16		
10	4	Волейбол	0	6	0	0	8		
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	8		
12	6	Плавание	0	8	0	0	8		
13	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	8	0	0	8		
20	7	Фитнес и аэробика	0	18	0	0	18		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	7	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	9	0	1	10		Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
27	6	Плавание	0	8	0	0	8		
28	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	8	76		
6 семестр									
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
31	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
32	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
33	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
34	6	Плавание	0	6	0	0	6		
35	7	Фитнес и аэробика	0	18	0	0	18		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	52	0	0	52		
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 упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	10		
5	6	Плавание	0	14	0	0	14		
6	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
10	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
11	5	Баскетбол	0	8	0	0	10		
12	6	Плавание	0	14	0	0	14		
13	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	16	0	0	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	10	0	0	10		
20	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	7	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	9	0	1	10		Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
27	6	Плавание	0	10	0	0	10		
28	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	8	76		
6 семестр									
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
31	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
32	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
33	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
34	6	Плавание	0	6	0	0	6		
35	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности

		подготовка							сохранных кондиций
Итого:			0	52	0	0	52		
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 упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
3	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
4	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		
5	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
7	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
9	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
10	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		
11	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
13	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
15	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
16	5	Баскетбол	0	10	0	0	10		
17	6	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
18	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
19	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	7	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
20	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	11	0	1	12		Работа на практических занятиях
21	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
22	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
23	5	Баскетбол	0	10	0	0	10		
24	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
25	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	8	76		
6 семестр									
26	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях

27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.3	
28	4	Волейбол	0	10	0	0	10		
29	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
30	6	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
31	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	52	0	0	52		
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 упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
3	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
5	6	Плавание	0	16	0	0	16		
6	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
12	6	Плавание	0	16	0	0	16		
13	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	14	0	0	14		
20	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	
Итого:			0	64	0	0	64	64	
5 семестр									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	7	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	9	0	1	10		Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		

25	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
27	6	Плавание	0	16	0	0	16		
28	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
Итого:			0	68	0	8	76		
6 семестр									
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
31	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
32	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
33	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
34	6	Плавание	0	10	0	0	10		
35	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	52	0	0	52		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

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

5.2. Содержание дисциплины для всех нозологических форм

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

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

Тема 1.2. Особенности использования средств физической культуры и спорта для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности. Профилактика травматизма на занятиях.

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

Тема 1.4. Принципы сбалансированного питания.

Тема 1.5. Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального 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	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		6	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		6	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		4	0	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	0	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	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	4	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

		4	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		4	0	0	Техника владения мячом
		4	0	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	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	14	0	0	Техника танцевальных движений
		14	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	0	0	Техника спортивной аэробики
		14	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	6	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		6	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		6	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		6	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	0	0	

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	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	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		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	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	7	0	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	0	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	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	26	0	0	Техника танцевальных движений
		26	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		26	0	0	Техника спортивной аэробики
		26	0	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	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	0	0	

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	10	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		10	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		10	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	0	0	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	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	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	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	18	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		12	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		22	0	0	Техника плавания «Брасс»
		2	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	16	0	0	Техника танцевальных движений
		16	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		12	0	0	Техника спортивной аэробики
		12	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	12	0	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	0	0	

Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
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	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	10	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		10	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	0	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	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	13	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		14	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		14	0	0	Техника владения мячом
		14	0	0	Техника бросков в баскетболе
		16	0	0	Техника танцевальных движений
6	6	16	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		15	0	0	Техника спортивной аэробики
		15	0	0	Построение танцевальной композиции
		10	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	0	0	Мышечная сила
		Итого:	320	0	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	0	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	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	5	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		5	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	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	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	7	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		8	0	0	Техника владения мячом
		8	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	22	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		20	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		22	0	0	Техника плавания «Брасс»
		4	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	18	0	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
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	0	0	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	0	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		0	0	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.	
		0	0	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		0	0	0	Принципы сбалансированного питания.	
		0	0	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация	
		0	0	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни. Вредные привычки, меры профилактики.	
		0	0	0	Биологически активные точки, самомассаж. Пальминг. Глазодвигательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание.	
2	2	0	0	0	Правила составления комплекса упражнений по заболеванию	
Итого:		8	0	0		

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

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

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

7. Контрольные работы - учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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 сохранных кондиций	0...18
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART —

<https://www.iprbookshop.ru/>

- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>

- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru

- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>

- Национальная электронная библиотека (НЭБ)

- Библиотеки нефтяных вузов России :

- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,

- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета

<http://bibl.rusoil.net/>

- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического

университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>

- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»

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

– Microsoft Windows;

– Microsoft Office Professional Plus.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Адаптивная физическая культура	Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Волейбольные мячи-15, гимнастические	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.4

		маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10. Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows	
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10. Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.4
		Практические занятия: Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (СК «Зодчий»)

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. Дзюцеева ; 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.

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

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Инженерная защита окружающей среды

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	Знать (31) основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Не уверенно знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Демонстрирует хорошие знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Демонстрирует отличные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни
		Уметь (У1) использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Использует средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Использует средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни, достиг спортивных результатов
		Владеть (В1) современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Не уверенно владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Уверенно владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности
	УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального	Знать (32) основы биологических ритмов человека	Демонстрирует отсутствие знаний о биологических ритмах человека	Демонстрирует частичные знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует хорошие знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует отличные знания о биологических ритмах человека
		Уметь (У2) планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности	Не умеет планировать рабочий день, не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, но не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, активно использует тренирующий режим двигательной активности

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-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть (В2) техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима	Не владеет техникой составления режима рабочего дня	Владеет техникой составления режима рабочего дня, но не планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный тренирующий режим
	Знать (З3) индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Не знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Не уверенно знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Отлично знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	
		Не умеет осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Не уверенно умеет осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Уверенно осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Уверенно осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга, осваивает комплекс ВФСК ГТО	
Владеть (В3) техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Не уверенно техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности		

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Инженерная защита окружающей среды

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/489224	ЭР*	24	100	+
2	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, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489119	ЭР*	24	100	+
3	Хромина, Светлана Ивановна. 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. : табл. - Электронная библиотека ТИУ	ЭР*	24	100	+
4	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюциева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	24	100	+
5	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.	ЭР*	24	100	+
6	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.	ЭР*	24	100	+
7	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.	ЭР*	24	100	+
8	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948 .	ЭР*	24	100	+
9	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	24	100	+
10	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. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?	ЭР*	24	100	+

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