

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.06.2024 14:39:51
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН
Хмара Г.А. Хмара
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Адаптивная физическая культура


Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника к результатам освоения дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

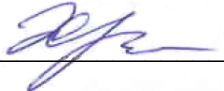
Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой электроэнергетики  Г.А. Хмара

«31» 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 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 вариативной части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

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 следующих компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	З1: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
		У1: уметь использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия
		В1: владеть современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	З2: знать индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления
		У2: уметь использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохраненных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте
		В2: владеть техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	315	0	13	Зачёт
Заочная	2/3	0	10	0	318	Зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	- Ведение «Дневника самоконтроля» - Подготовка «Режима учебного дня»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	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	6	0	0	6	м	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Работа на

									практических занятиях
15	6	Плавание	0	29	0	0	29	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	51	0	0	51		
4 семестр									
19	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
20	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
21	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
22	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
23	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
24	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
25	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
26	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	3	9	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
32	5	Баскетбол	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
33	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
34	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности

		подготовка							сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	3	67		
6 семестр									
36	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	7	13	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
38	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0,5	4,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
40	5	Баскетбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
41	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
42	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0,5	4,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	10	74		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	315	0	13	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	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
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	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
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	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	11	0	0	11	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	51	0	0	51		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
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	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	3	11	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях

									занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	64	0	3	67		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	7	15	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0,5	8,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0,5	10,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	64	0	10	74		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	315	0	13	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	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
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	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
14	6	Плавание	0	9	0	0	9	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
15	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	51	0	0	51		
4 семестр									
17	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
19	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
20	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
21	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
22	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
23	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1	Работа на

								УК-7.2	практических занятиях
24	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		
5 семестр									
25	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	3	13	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
28	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
29	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
30	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
31	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
32	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	3	67		
6 семестр									
33	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	7	17	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0,5	8,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
38	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
39	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0,5	8,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
40	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	10	74		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	315	0	13	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	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
3	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
4	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
5	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
6	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
7	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	3	0	0	3	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	51	0	0	51		
4 семестр									
16	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
19	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.1	Работа на

								УК-7.2	практических занятиях
20	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
21	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
23	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	3	15	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
26	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
27	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	3	67		
6 семестр									
33	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	7	19	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0,5	10,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
38	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0,5	6,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	10	74		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	315	0	13	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	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
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	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	6	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	51	0	0	51		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие	0	10	0	0	10	УК-7.1	Составление

		упражнения (комплексы)						УК-7.2	«Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
22	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
25	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		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	3	13	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
33	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	3	67		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	7	17	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0,5	6,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	8	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях

									занятиях
39	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0,5	6,5	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	64	0	10	74		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	315	0	13	328		

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

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	194	198	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
3	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
4	4	Волейбол	0	0	0	20	20	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
5	5	Баскетбол	0	0	0	20	20	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
6	6	Плавание	0	0	0	20	20	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
7	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	20	20	УК-7.1 УК-7.2	Подготовка реферата
9	Контроль (подготовка к зачету)		-	-	-	4	4		
ВСЕГО:			0	10	0	318	328		

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

5.2. Содержание дисциплины для всех нозологических форм

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

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

Тема 1.2. Особенности использования средств физической культуры 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 направлениях
- 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	1	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	1	0	Пальминг
		8	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	1	0	Комплекс упражнений с палками
		3	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		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.
4	4	3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
		4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
5	5	3	0	0	Игровая и судейская практика
		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
6	6	1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
		41	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
7	7	20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
		6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
8	8	3	0	0	Построение танцевальной композиции
		5	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0,5	0	Мышечная сила
Итого:		315	10	0	

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.2.2

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

		8	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
		8	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	6	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		7	0	0	Техника владения мячом
		7	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	7	0	0	Игровая и судейская практика
		7	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		7	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		8	0	0	Техника плавания «Брасс»
7	7	8	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		8	0	0	Техника прикладного плавания
		15	0	0	Техника танцевальных движений
		15	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
8	8	14	0	0	Техника спортивной аэробики
		15	0	0	Построение танцевально композиции
		8	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		8	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		8	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		8	0,5	0	Мышечная сила
		Итого:	315	10	0

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	12	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	1	0	Биологически активные точки, самомассаж
		12	1	0	Пальминг
		12	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	1	0	Комплекс упражнений с палками
		7	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		7	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		7	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.
		10	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	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	6	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника владения мячом
		6	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	9	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		9	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		9	0	0	Техника плавания «Брасс»
		9	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании

		9	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	9	0	0	Техника танцевальных движений
		9	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		9	0	0	Техника спортивной аэробики
		9	0	0	Построение танцевальной композиции
		9	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	9	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	0,5	0	Мышечная сила
		Итого:		315	10

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	14	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		14	1	0	Биологически активные точки, самомассаж
		14	1	0	Пальминг
		14	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	10	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	1	0	Комплекс упражнений с палками
		9	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		9	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	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		10	0	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		8	0	0	Прыжок в длину с места.
		10	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		8	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	12	0	0	Техника перемещений в волейболе
		12	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		12	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		8	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
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника владения мячом
		4	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	8	0	0	Техника танцевальных движений
		8	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	0	0	Техника спортивной аэробики
		1	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	12	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		12	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		12	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		12	0,5	0	Мышечная сила
Итого:		315	10	0	

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.2.5

№	Номер раздела	Объем, час.			Тема практического занятия
---	---------------	-------------	--	--	----------------------------

п/п	дисциплины	ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	12	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	1	0	Биологически активные точки, самомассаж
		10	1	0	Пальминг
		10	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	7	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		7	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	1	0	Комплекс упражнений с палками
		7	1	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.
		8	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	8	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		8	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	5	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		5	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника владения мячом
		6	0	0	Техника бросков в баскетболе
		6	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	12	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		10	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		11	0	0	Техника плавания «Брасс»
		12	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		13	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	8	0	0	Техника танцевальных движений
		8	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		6	0	0	Техника спортивной аэробики
		6	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	10	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		7	0,5	0	Мышечная сила
Итого:		315	10	0	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	20	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	20	0	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		1	20	0	Особенности использования спортивных средств	

					активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		1	20	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	20	0	Принципы сбалансированного питания.	
		1	20	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса.	
		1	20	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
			20	0	Вредные привычки, меры профилактики.	
		1	20	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
			14	0	Биологически активные точки, самомассаж.	
3	3	0,5	20	0	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	
4	4	1	10	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
			10	0	Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5	1	10	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
			10	0	Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6	0,5	20	0	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7	1	20	0	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
8	8	1	20	0	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
9	2 - 6	0	4	0	Подготовка к зачёту	
Итого:		13	318	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

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

Таблица 8.3.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	2	3
1	Защита реферата	0...100
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название ЭБС	Наименование организации	Ссылка на сайт	Характеристика библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором
Электронный каталог/ Электронная библиотека ТИУ	ТИУ, БИК	http://webirbis.tso-gu.ru/	Электронный каталог, включающий в себя Электронную библиотеку ТИУ, где находятся учебники, учебные пособия, методические пособия и др. документы, авторами которых являются преподаватели и сотрудники ТИУ.
ЭБС издательства «Лань»	ООО «Издательство ЛАНЬ»	http://e.lanbook.com	ЭБС включает электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. В ТИУ подключен доступ к нижеперечисленным коллекциям: «Инженерные науки»- Издательство «Лань» «Инженерные науки» — Издательство «ДМК Пресс» «Инженерные науки» — Издательство «Машиностроение» «Инженерные науки» — Издательство «Горная книга» «Инженерные науки» — Издательство «МИСИС» «Инженерные науки» — Издательство «Новое знание» «Инженерные науки» — Издательство ТПУ «Инженерные науки» — Издательство ТУСУР «Инженерные науки» — Издательский дом «МЭИ» «Информатика»- Издательство ДМК Пресс» ЭБС

			<p>«Технологии пищевых производств» — Издательство «Гиорд»</p> <p>«Химия» — Издательство ИГХТУ</p> <p>«Экономика и менеджмент» — Издательство «Финансы и статистика»</p> <p>«Математика» — Издательство «Лань»</p> <p>«Теоретическая механика» — Издательство «Лань»</p> <p>«Физика» — Издательство «Лань»</p> <p>«Химия- «Издательство БИНОМ. Лаборатория знаний»</p> <p>«Экономика и менеджмент»- Издательство «Лань»</p> <p>«Экономика и менеджмент» -Издательство «Дашков и К»</p>
Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU	ООО «РУНЭБ»	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU является крупнейшим российским информационным порталом. Всего в электронной библиотеке более 1400 российских научно-технических журналов, в том числе более 500 журналов в открытом доступе. Тюменский индустриальный университет имеет подписку на коллекцию из 95 российских журналов в полнотекстовом электронном виде.
ЭБС «IPRbooks»	ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа»	www.iprbookshop.ru	В ЭБС IPRbooks содержится литература по различным группам специальностей, что дает возможность учебным заведениям разных профилей найти интересующие их издания. Широко представлена юридическая, экономическая литература, издания по гуманитарным, техническим, естественным, физико-математическим наукам. Активно в ЭБС развиваются эксклюзивные блоки литературы по отдельным специальностям, например, архитектура и строительство, гидрометеорология, образование и педагогика и др.
ЭБС «Консультантстудента»	ООО «Политехресурс»	www.studentlibrary.ru	Ресурс является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями.
ЭБС «Юрайт»	ООО «Электронноеиздательство ЮРАЙТ»	www.biblio-online.ru	Фонд электронной библиотеки составляет более 5000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов.
ЭБС «Book.ru»	ООО «КноРусмедиа»	https://www.book.ru/	BOOK.RU — это электронно-библиотечная система для учебных заведений. Содержит электронные версии учебников, учебных и научных пособий, монографий по различным областям знаний.

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows 8

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	-	<u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети ограждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Гимнастическая стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<u>Зал аэробики и фитнеса</u> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт. Гимнастический коврик -10 шт. Обруч массажный – 10 шт Степ доска-платформа - 15 шт. Коврик для фитнеса – 5 шт. Мяч «Фитбол» - 10 шт.
4	-	Бассейн
5	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, 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.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	4	5	6	7
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Демонстрирует отдельные знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Демонстрирует достаточные знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Демонстрирует исчерпывающие знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
		Не умеет использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия	Частично использует специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия	Уверенно использует специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия	В совершенстве использует специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия
		Не владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	Владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	Хорошо владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	В совершенстве владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Не знает индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления	Не в полном объеме знает индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления	Достаточно хорошо знает индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления	Демонстрирует исчерпывающие знания об индивидуальных особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	4	5	6	7
		Не умеет рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Не в полном объеме использует физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Отлично умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте
		Не владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры	Владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры, допуская ряд ошибок	Хорошо владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры