

Документ подписан простой электронной подписью  
Информационная система  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 19.04.2024 16:05:19  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель КСН

А.В. Панфилов

« 10 » июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Адаптивная физическая культура

Направление подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды


Направленность (профиль): «Проектирование городской среды»

Форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, направленность (профиль): «Проектирование городской среды» к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ДАС  А.И. Клименко

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.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 элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, направленность (профиль): «Проектирование городской среды»

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 следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7. 3.1:</b> Здоровьесберегающие технологии	<b>3.1.1: Знать</b> индивидуальные физиологические особенности организма, специальные комплексы физических упражнений
	<b>УК-7.1. У.1.</b> Заниматься физической культурой и спортом	<b>У.1.1: Уметь</b> осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и спортивного досуга
	<b>УК-7.. У.1:</b> Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>У.2.1: Уметь</b> осуществлять подбор методов и средств адаптивной физической культуры для профессионально-прикладной направленности
	<b>УК-7.. В.1:</b> Навыками поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	<b>В.1.1: Владеть</b> основами тестирования физических качеств и здоровьесберегающих технологий

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	306	0	22	Зачёт
Заочная	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-

#### 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
<b>2 семестр</b>									
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	
5	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	
6	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2	
7	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	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	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	
14	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	
15	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2	
16	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1	

								УК-7.2	
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
19	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	5	13	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
20	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	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	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	
23	5	Баскетбол	0	2	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2	
24	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2	
25	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	
26	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>73</b>		
<b>5 семестр</b>									
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
30	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	
32	5	Баскетбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	
33	6	Плавание	0	29	0	1	30	УК-7.1 УК-7.2	
34	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>59</b>		
<b>6 семестр</b>									
36	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	2	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
38	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	
40	5	Баскетбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	
41	6	Плавание	0	29	0	1	30	УК-7.1 УК-7.2	

42	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2	
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>60</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>328</b>		

### 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
<b>2 семестр</b>									
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	
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1 УК-7.2	
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
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	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
15	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1 УК-7.2	
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	5	17	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»

19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	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	
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
23	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>73</b>		
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
30	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
31	6	Плавание	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
32	7	Фитнес и аэробика	0	11	0	1	12	УК-7.1 УК-7.2	
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>59</b>		
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
38	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
39	6	Плавание	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
40	7	Фитнес и аэробика	0	11	0	1	12	УК-7.1 УК-7.2	
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>60</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>328</b>		

**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
<b>2 семестр</b>									
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	
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
7	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
9	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	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	
13	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
14	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
15	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
17	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	2	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	3	11	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	
21	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	



22	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	
23	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
24	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>73</b>		
<b>5 семестр</b>									
25	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
28	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
29	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
30	6	Плавание	0	9	0	1	10	УК-7.1 УК-7.2	
31	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	
32	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>59</b>		
<b>6 семестр</b>									
33	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
37	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
38	6	Плавание	0	9	0	1	10	УК-7.1 УК-7.2	
39	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	
40	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>60</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>328</b>		

### 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
<b>2 семестр</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1	- Подготовка «Режима учебного дня»

								УК-7.2	- 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	
6	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
7	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
9	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
16	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	2	14	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	2	14	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
19	4	Волейбол	0	9	0	0	9	УК-7.1 УК-7.2	
20	5	Баскетбол	0	7	0	0	7	УК-7.1 УК-7.2	
21	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	12	0	1	13	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>73</b>		
<b>5 семестр</b>									
23	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	1	11	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	1	9	УК-7.1	Работа на

								УК-7.2	практических занятиях
26	4	Волейбол	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	
27	5	Баскетбол	0	3	0	1	4	УК-7.1 УК-7.2	
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>59</b>		
<b>6 семестр</b>									
33	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	
37	5	Баскетбол	0	3	0	1	4	УК-7.1 УК-7.2	
38	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>60</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>328</b>		

#### 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
<b>2 семестр</b>									
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	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
6	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1	- Подготовка «Режима

								УК-7.2	учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
15	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	
16	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
17	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	5	13	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	9	УК-7.1 УК-7.2	
22	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
23	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	
25	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>73</b>		
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
30	5	Баскетбол	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	
31	6	Плавание	0	10	0	1	11	УК-7.1 УК-7.2	
32	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	
33	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	5	0	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>59</b>		

6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	1	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	
38	5	Баскетбол	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	
39	6	Плавание	0	10	0	1	11	УК-7.1 УК-7.2	
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2	
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>60</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>328</b>		

- заочная форма обучения (ЗФО) – не реализуется

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

5.2. Содержание дисциплины для всех нозологических форм

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

### Раздел 1. Здоровый образ жизни.

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

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

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

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

Тема 1.5. Принципы сбалансированного питания.

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

Тема 1.7. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.

Тема 1.8. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.9. Биологически активные точки, самомассаж

Тема 1.10. Пальминг.

Тема 1.11. Глазодвигательная гимнастика.

Тема 1.12. Диафрагмальное дыхание.

Тема 1.13. Профилактика травматизма на занятиях

### Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. Комплекс упражнений без предметов

Тема 2.2. Комплекс упражнений с мячами

Тема 2.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Тема 2.4. Комплекс упражнений с гантелями

Тема 2.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Тема 2.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах

### Раздел 3. Лёгкая атлетика

Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, бега.

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

Тема 3.3. Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

Тема 3.4. Прыжок в длину с места.

Тема 3.5. Эстафетный бег по укороченным отрезкам

Тема 3.6. Инструкторская и судейская практика  
Тема 3.7. ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление

#### Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Перемещения в волейболе  
Тема 4.2. Техника передачи волейбольного мяча  
Тема 4.3. Техника подачи и приема мяча с подачи  
Тема 4.4. Игровая и судейская практика  
Тема 4.5 Техника безопасности на занятиях волейболом  
Тема 4.6 Правила проведения соревнований по волейболу

#### Раздел 5. Баскетбол

Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча  
Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча  
Тема 5.3. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча  
Тема 5.4. Техника владения мячом  
Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе  
Тема 5.6 Техника безопасности при занятиях баскетболом  
Тема 5.7 Правила проведения соревнований по баскетболу

#### Раздел 6. Плавание

Тема 6.1. Техника плавания «Кроль на груди»  
Тема 6.2. Техника плавания «Кроль на спине»  
Тема 6.3. Техника плавания «Брасс»  
Тема 6.4. Техника стартов и поворотов в плавании  
Тема 6.5. Техника прикладного плавания  
Тема 6.6. Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде

#### Раздел 7. Фитнес и аэробика

Тема 7.1. Техника танцевальных движений  
Тема 7.2. Техника танцевальных движений в различных стилях и направления  
Тема 7.3. Техника спортивной аэробики  
Тема 7.4. Построение танцевальной композиции

#### Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 8.1. Координация движения рук и точность линейного глазомера  
Тема 8.2. Сила и подвижность нервных процессов  
Тема 8.3. Статическая выносливость «позных» мышц  
Тема 8.4. Мышечная сила  
Тема 8.5. Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств

**Лекционные занятия** – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### Практические занятия

##### А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата

Таблица 5.2.1

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

		2	0	0	Прыжок в длину с места.
		2	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе
		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	41	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		45	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		46	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	4	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

### 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	11	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		11	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		11	0	0	Пальминг
		11	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		5	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		5	0	0	Комплекс упражнений с палками
		4	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		5	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		4	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	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		6	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
		6	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	6	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		6	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»

		8	0	0	Техника плавания «Брасс»
		8	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		8	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	15	0	0	Техника танцевальных движений
		15	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		15	0	0	Техника спортивной аэробики
		15	0	0	Построение танцевально композиции
8	8	8	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		8	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		8	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		6	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

### 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	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		12	0	0	Пальминг
		10	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	0	0	Комплекс упражнений с палками
		7	0	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.
		8	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
		6	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	10	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	8	0	0	Техника танцевальных движений
		8	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		8	0	0	Техника спортивной аэробики
		8	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	9	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	



**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	12	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		12	0	0	Пальминг
		12	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	10	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	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.
		8	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
		9	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
		3	0	0	Техника владения мячом
		4	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	5	0	0	Техника танцевальных движений
		5	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		10	0	0	Техника спортивной аэробики
		10	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	12	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		12	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		12	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		12	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**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
1	1	12	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		10	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		10	0	0	Пальминг
		10	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	0	0	Комплекс упражнений с палками
		7	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.

		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
		8	0	0	Игровая и судейская практика
		5	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
5	5	5	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		5	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	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
		11	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	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		4	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа 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	2	0	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		2	0	0	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		2	0	0	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		2	0	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		2	0	0	Принципы сбалансированного питания.	
		2	0	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса.	
		2	0	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
			0	0	Вредные привычки, меры профилактики.	
		2	0	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
0	0		Биологически активные точки, самомассаж.			
3	3	1	0	0	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	Изучение теоретического

4	4	1	0	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	материала / Подготовка реферата
			0	0	Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5	1	0	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
			0	0	Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6	1	0	0	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7	1	0	0	Медитативные практики, релаксация	
8	8	2	0	0	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

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

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

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

**7. Контрольные работы** - учебным планом не предусмотрены

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля	Оценка			№ недели
		--	+	+	
1	Работа на практических занятиях	--	+	+	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	+	-	+	
	<b>ИТОГО за I текущую аттестацию</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>	
3	Работа на практических занятиях	--	+	+	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	+	-	+	
	<b>ИТОГО за II текущую аттестацию</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>	
5	Работа на практических занятиях	--	+	+	12-18
6	Тестирование физической подготовленности	+	-	+	
	<b>ИТОГО за III текущую аттестацию</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>	

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс:

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

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

## 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	-	<b>Спортивный зал №1</b> 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	-	<b>Спортивный зал №2</b> 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	-	<b>Зал аэробики и фитнеса</b> 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	-	<b>Бассейн</b>
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. Малайчук. – 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: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность (профиль): Проектирование городской среды

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>З.1.1: Знать</b> индивидуальные физиологические особенности организма, специальные комплексы физических упражнений	Не знает индивидуальные физиологические особенности организма, специальные комплексы физических упражнений	Знает индивидуальные физиологические особенности организма, специальные комплексы физических упражнений, допускает ошибки	Хорошо знает индивидуальные физиологические особенности организма, специальные комплексы физических упражнений,	Отлично знает индивидуальные физиологические особенности организма, специальные комплексы физических упражнений
	<b>У.1.1: Уметь</b> осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и спортивного досуга	Не умеет осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и спортивного досуга	Осуществляет подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и спортивного досуга, допускает 1-2 ошибки	Правильно осуществляет подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и спортивного досуга	Правильно и точно подбирает корректирующие физические упражнения для комплекса утренней гимнастики и спортивного досуга
	<b>У.2.1: Уметь</b> осуществлять подбор методов и средств адаптивной физической культуры для профессионально-прикладной направленности	Не умеет осуществлять подбор методов и средств адаптивной физической культуры для профессионально-прикладной направленности	Не уверенно осуществляет подбор методов и средств адаптивной физической культуры для профессионально-прикладной направленности	Уверенно осуществляет подбор методов и средств адаптивной физической культуры для профессионально-прикладной направленности	Отлично умеет осуществлять подбор методов и средств адаптивной физической культуры для профессионально-прикладной направленности
	<b>В.1.1: Владеть</b> основами тестирования физических качеств и здоровьесберегающих технологий	Не владеет основами тестирования физических качеств и здоровьесберегающих технологий	Не уверенно владеет основами тестирования физических качеств и здоровьесберегающих технологий	Уверенно владеет основами тестирования физических качеств и здоровьесберегающих технологий	В полном объеме владеет основами тестирования физических качеств и здоровьесберегающих технологий

**КАРТА  
ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, специальность подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность: «Проектирование городской среды»


**Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе
1	2	3	4	5	6
1	Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/26642.html">http://www.iprbookshop.ru/26642.html</a>	ЭР*	26	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/467588">https://urait.ru/bcode/467588</a>	ЭР*	26	100	+
3	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура) : учебное пособие / А. В. Коваленко. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/86974.html">http://www.iprbookshop.ru/86974.html</a>	ЭР*	26	100	+
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с. - Режим доступа: <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	25+ЭР*	26	100	+
5	Хромина, С. И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза : монография / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук. - Тюмень : ТюмГАСУ, 2015. - 171 с. - Режим доступа: <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	5+ЭР*	26	100	+

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

Зав. кафедрой ФК и С *Хр* С.И. Хромина  
« 26 » августа 2020г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова  
« 26 » августа 2020г.  
*Маша Л.И. Вайнертер*





**Дополнения и изменения**  
**к рабочей учебной программе по дисциплине**  
Адаптивная физическая культура  
на 2020/ 2021 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Пункт «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» (подпункт Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой и подпункт Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы) актуализирован.
2. Перечень лицензионного программного обеспечения актуализирован.

В другой части рабочая программа дисциплины актуальна для 2020/2021 учебного года.

Дополнения и изменения внес

Доцент, к.б.н. доцент \_\_\_\_\_  С.И. Хромина

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ФК и С.

Протокол от «26» августа 2020 г. № 1

Заведующий кафедрой ФК и С \_\_\_\_\_  С.И. Хромина

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  А.И. Клименко

« 31 » \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2020г.