

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Евгеньевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 01.07.2024 17:31:01
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН


М.Л.Белоножко

«30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

- Дисциплины: Адаптивная физическая культура
- Направление подготовки: 43.03.01. Сервис
- Направленность: Кадровый и правовой сервис в отрасли
- Форма обучения: заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021г. и требованиями ОПОП ВО 43.03.01 Сервис направленность Кадровый и правовой сервис в отрасли к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1от « 30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой Физвоспитания



В.Я.Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ЭОП

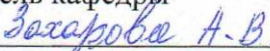


Е. А. Корякина

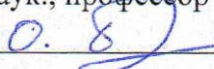
30.08.2021

Рабочую программу разработал:

Захарова А.В. преподаватель кафедры
физического воспитания



Драгич О.А., доктор биол.наук., профессор кафедры
физического воспитания



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 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность: «Кадровый и правовой сервис в отрасли».

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 индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 3. применять принципы здорового образа жизни, использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З1: роль физической культуры в адаптации организма к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности Уметь: У1: анализировать индивидуальные физиологические особенности организма Владеть: В1: современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
	УК-7. 4. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Знать: З2: ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений Уметь: У2: - использовать специальные коррекционные

		<p>формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия</p> <p>Владеть:</p> <p>В2: навыками оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния</p>
	<p>УК-7.5.</p> <p>укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека</p>	<p>Знать:</p> <p>З3: контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы</p> <p>Уметь:</p> <p>У3: использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте</p> <p>Владеть:</p> <p>В3: техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий</p>
	<p>УК-7. 6.</p> <p>осознавать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>Знать:</p> <p>З4: средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности</p> <p>Уметь:</p> <p>У4: осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга</p> <p>Владеть:</p> <p>В4: техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры</p>

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
Заочная	2/3	0	10	0	318	Зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

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

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
1	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	194	198	УК-7.3 УК 7.4 УК 7.5 УК7.6	Подготовка реферата
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Подготовка реферата
3	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
4	4	Волейбол	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
5	5	Баскетбол	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
6	6	Плавание	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
7	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	20	22		Подготовка реферата
9	Контроль (подготовка к зачету)		-	-	-	4	4		
ВСЕГО:			0	10	0	318	328		

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) для всех нозологических форм

Таблица 5.2.1

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

		0,5	Сила и подвижность нервных процессов
		0,5	Статическая выносливость «позных» мышц
		0,5	Мышечная сила
	Итого:	10	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
1	1	20	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		20	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		20	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		20	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		20	Принципы сбалансированного питания.	
		20	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса.	
		20	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
		20	Вредные привычки, меры профилактики.	
		20	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
		14	Биологически активные точки, самомассаж.	
3	3	20	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	
4	4	10	Техника безопасности на занятиях волейболом	
		10	Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5	10	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
		10	Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6	20	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7	20	Медитативные практики, релаксация	
8	8	20	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
9	1 - 6	4	Подготовка к зачёту	
		318		

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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ 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

Электронный ресурс:

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

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows
3. Зумм

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 видам спорта и т.п.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Направленность: Кадровый и правовой сервис в отрасли

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7. 3. применять принципы здорового образа жизни, использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З1: роль физической культуры в адаптации организма к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности	Не знает роль физической культуры в адаптации организма к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности	Знает роль физической культуры в адаптации организма к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности, допуская серьезные ошибки	Знает роль физической культуры в адаптации организма к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности, допуская несущественные неточности	В совершенстве знает роль физической культуры в адаптации организма к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности
		Уметь: У1: анализировать индивидуальные физиологические особенности организма	Не умеет анализировать индивидуальные физиологические особенности организма	Умеет анализировать индивидуальные физиологические особенности организма, допуская грубые ошибки	Умеет анализировать индивидуальные физиологические особенности организма, допуская несущественные неточности	В совершенстве умеет анализировать индивидуальные физиологические особенности организма
		Владеть: В1: современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	Не владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	Владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности, допуская грубые ошибки	Владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности, допуская несущественные неточности	В совершенстве владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
	УК-7. 4. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Знать: З2: ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений	Не знает ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений	Знает ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений, допуская грубые ошибки	Знает ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений, допуская несущественные неточности	В совершенстве знает ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений
		Уметь: У2: уметь использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания	Не умеет использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания	Умеет использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного	Умеет использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия, допуская	В совершенстве умеет использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого

	устойчивого комфортного психофизического равновесия	устойчивого комфортного психофизического равновесия	психофизического равновесия , допуская грубые ошибки	несущественные неточности	комфортного психофизического равновесия
	Владеть: В2: навыками оптимальной адаптации организма к неблагоприятным факторам влияния	Не владеет навыками оптимальной адаптации организма к неблагоприятным факторам влияния	Владеет навыками оптимальной адаптации организма к неблагоприятным факторам влияния , допуская грубые ошибки	Владеет навыками оптимальной адаптации организма к неблагоприятным факторам влияния , допуская несущественные неточности	В совершенстве владеет навыками оптимальной адаптации организма к неблагоприятным факторам влияния
УК-7.5. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Знать: З3: контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Не знает контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Знает контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы , допуская грубые ошибки	Знает контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы , допуская несущественные неточности	В совершенстве знает контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы
	Уметь: У3: использовать физические нагрузки прикладной направленности , адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Не умеет использовать 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, допуская грубые ошибки	Умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте, допуская несущественные неточности	В совершенстве умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте
	Владеть: В3: техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и	Не владеет техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для	Владеет техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий , допуская	Владеет техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий, допуская несущественные неточности	В совершенстве владеет техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных

	спорта для организации самостоятельных занятий	организации самостоятельных занятий	грубые ошибки		занятий
УК-7. 6. осознавать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знать: З4: средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности	Не знает средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности	Знает средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности, допуская грубые ошибки	Знает средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности, допуская несущественные неточности	В совершенстве знает средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности
	Уметь: У4: осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Не умеет осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Умеет осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга, допуская грубые ошибки	Умеет осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга, допуская несущественные неточности	В совершенстве умеет осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
	Владеть: В4: техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры	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 грубые ошибки	Владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры, допуская несущественные неточности	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки 43.03.01. Сервис

Направленность Кадровый и правовой сервис в отрасли

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Капилевич, Леонид Владимирович. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата [Текст]: Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - Электрон. дан.col. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 141 с. http://www.biblio-online.ru	ЭР*	25	100%	БИК
2	Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. http://www.iprbookshop.ru	ЭР*	25	100%	БИК
3	Методика обучения: уроки ориентирования: Учебное пособие / О. Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан.col. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 329 с. http://www.biblio-online.ru	ЭР*	25	100%	БИК

Заведующий кафедрой Физвоспитания



В.Я.Субботин

« 30 » 08 2021 г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова

« 30 » 08 2021 г.

М.П.   