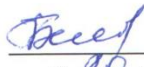


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:57:41
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a255807400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН
 М.Л. Белоножко
«28» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Адаптивная физическая культура

направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма

форма обучения: очная/ заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от _____. 2020г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) : Индустрия гостеприимства и туризма к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ФК и С

Протокол № 1 от «28» АВГУСТА 2020 г.

Заведующий кафедрой ФК и С



С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей
кафедрой МиМУ



М.Л. Белоножко

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.биол.н. доцент



С.И. Хромина

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи:

- 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

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

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.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Адаптивная физическая культура» и служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни	3.7.1. Знать основы здорового образа жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности
	Уметь: УК-7. У.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	3.7.1. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день
	Владеть: УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В.7.1. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

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		
очная	1/2	-	68/-	-	-	зачет
очная	2/3	-	68/-	-	-	зачет
очная	2/4	-	64/-	-	4/-	зачет
очная	3/5	-	68/-	-	2/--	зачет
очная	3/6	-	48/-	-	6/-	зачет
заочная	2/3	-	-/10		-/314+4	зачет
итого	х	-	316/10		12/318	х

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

1/2 семестр

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	1	Легкая атлетика	-	15/-	-	-	15/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	7/-	-	-	7/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	68/-	-	-	68/-	Х	Х

2/3 семестр

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	1	Легкая атлетика	-	13/-	-	-	13/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы

2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	9/-	-	-	9/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	68/-	-	-	68/-	X	X

2/4 семестр

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	1	Легкая атлетика	-	13/-	-	-	13/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	11/-	-	-	11/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	11/-	-	2/-	13/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	11/-	-	-	11/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6/-	-	2/-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	4/-	4/-	-	
Итого:			-	64/-	-	4/-	68/-	X	X

3/5 семестр

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	1	Легкая атлетика	-	15/-	-	-	15/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия

									Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	7/-	-	2/-	9 /-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	2/ -	2/-		
Итого:			-	68	-	2/-	70/-	X	X

3/6 семестр

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	1	Легкая атлетика	-	8/-	-	2/-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8/-	-	2/-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2/-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	6/-	6/-	-	
Итого:			-	48/-	-	6/-	54/-	X	X

заочная форма обучения (ЗФО)

2/ 3 семестр

Таблица 5.1.6

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	-/2	-	-/44	-/46	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-/4	-	-/50	-/54	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	-/2	-	-/44	-/46	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	-	-	-/44	-/44	31, У1, В1	Теоретический материал
5	5	Футбол	-	-	-	-/44	-/44	31, У1, В1	Теоретический материал
6	6	Плавание	-	-	-	-/44	-/44	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	-/2	-	-/44	-/46	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-/4	-/4	-	
Итого:			-	-/10	-	-/318	-/328	X	X

5.2. Содержание дисциплины.

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 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****1/2 семестр**

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	4/-		Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		4/-		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3/-		Отжимания от пола – силовое качество
4		2/-		Подтягивания – силовое качество
5		2/-		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4/-		Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		4/-		Общая выносливость
8		2/-		Мышечная сила
9	3	4/-		Двигательно-координационная подготовка
10		6/-		Техника владения мячом
11	4	6/-		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4/-		Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4/-		Техника владения мячом, пасы
14		4/-		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4/-		Техническая подготовка
16		4/-		Общефизическая подготовка
17	7	4/-		Основы техники и тактики игры
18		3/-		Основы методики обучения техники
Итого:		68/-		X

2/3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	
1	1	2/-	-	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3/-	-/1	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2/-	-/1	Отжимания от пола – силовое качество
4		3/-	-	Подтягивания – силовое качество
5		3/-	-	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3/-	-	Точность мышечно-суставного чувства
7		4/-	-/2	Общая выносливость
8		3/-	-	Мышечная сила
9	3	3/-	-/2	Двигательно-координационная подготовка
10		3/-	-	Обучение стойкам и перемещениям
11	4	4/-	-/2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4/-	-	Стойка баскетболиста. Техника передвижений

13	5	4/-	-	Техника владения мячом, пасы
14		4/-	-	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4/-	-	Обучение техники плавания кролем на груди
16		4/-	-/2	Обучение техники плавания кролем на спине
17	7	4/-	-	Основная стойка и передвижения
18		5/-	-	Основы техники набивание мяча
Итого:		68/-	-/10	X

2/4 семестр

1	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	3/-		Бег на средние дистанции
2		3/-		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3/-		Отжимания от пола – силовое качество
4		2/-		Подтягивания – силовое качество
5		2/-		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3/-		Сила и подвижность нервных процессов
7		4/-		Общая выносливость
8		4/-		Мышечная сила
9	3	6/-		Двигательно-координационная подготовка
10		5/-		Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	6/-		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5/-		Техника овладения мячом. Техника бросков
13	5	3/-		Техника владения мячом, пасы
14		3/-		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	3/-		Обучение техники плавания способом «Брасс»
16		3/-		Общефизическая подготовка
17	7	3/-		Основная стойка и стойки для удара справа и слева
18		3/-		Основы методики обучения подачи мяча
Итого:		64/-		X

3/5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	3/-		Бег на длинные дистанции
2		3/-		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3/-		Отжимания от пола – силовое качество
4		3/-		Подтягивания – силовое качество
5		3/-		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3/-		Сила и подвижность нервных процессов
7		4/-		Общая выносливость
8		3/-		Статическая выносливость мышц
9	3	5/-		Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
10		5/-		Техника верхней передачи мяча
11	4	5/-		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5/-		Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4/-		Техника владения мячом, пасы
14		4/-		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4/-		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»
16		4/-		Общефизическая подготовка

17	7	4/-	Основы техники передвижения
18		3/-	Основы техники хватки ракетки
Итого:		64/-	X

3/6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	2/-	Инструкторская и судейская практика	
3		2/-	Отжимания от пола – силовое качество	
4		2/-	Подтягивания – силовое качество	
5		2/-	Челночный бег – скоростно-координационное качество	
6	2	4/-	Точность мышечно-суставного чувства	
7		4/-	Общая выносливость	
9	3	4/-	Двигательно-координационная подготовка	
10		4/-	Техника владения мячом	
11	4	4/-	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	
12		3/-	Инструкторская и судейская практика	
13	5	3/-	Техника владения мячом, пасы	
14		3/-	Инструкторская и судейская практика	
15	6	3/-	Техническая подготовка	
16		3/-	Прикладное плавание	
17	7	3/-	Организаторские умения	
18		3/-	Основы техники и тактики игры	
Итого:		48/-	X	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
1	1	2/-	-/10	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	-/20	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
		-	-/12	Челночный бег – скоростно-координационное качество	Изучение теоретического материала по разделу
2	2	2/-	-/25	Точность мышечно-суставного чувства	Упражнения на моторику
		2/-	-/25	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	-	-/22	Обучение стойкам и перемещениям	Упражнения на моторику
		-	-/22	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	-	-/22	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	-/22	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	3	-/22	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
		-	-/22	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	
6	6	3	-/22	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу

		-	-/22	Общефизическая подготовка	Комплекс упражнений
7	7	3/-	-/22	Техническая подготовка теннисистов	Изучение теоретического материала по разделу
		3/-	-/22	Судейства по настольному теннису	
8	Зачет		-/4		
Итого:		12/-	-/318	X	X

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

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая

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 8.1.

Таблица 8.1

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля для очной формы обучения	Баллы	№ недели
1	2	3	4
1	Работа на практических занятиях	0...18	1-6
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4	
3	Составление «Режима учебного дня»	0...6	
	ИТОГО за I текущую аттестацию	0 - 28	
4	Работа на практических занятиях	0...18	7-11
5	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4	
6	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...10	
	ИТОГО за II текущую аттестацию	0 - 32	
7	Работа на практических занятиях	0...18	12-18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4	
9	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций	0...18	
	ИТОГО за III текущую аттестацию	0 - 40	
	ВСЕГО:	0 - 100	

Рейтинговая система оценки по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся заочной формы обучения

Таблица 4.8

№ 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:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.e.lanbook.com>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.e-library.ru>
5. ЭБС БиблиокомплектаторIPRbooks [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
6. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.biblio-online.ru>
7. Интернет-ресурсы:
 - <http://www.gto-normy.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
 - <http://tpfk.infosport.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
 - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
8. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

10 Материально-технические условия реализации дисциплины

Таблица 4.9

№ 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 заграждения – 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: 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма

Таблица 4.10

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать З 1: нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Не знает нормы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности	Знает нормы здорового образа жизни, не знает требования к уровню физической подготовленности	Знает нормы требования к уровню физической подготовленности, но не знает норм здорового образа жизни	Отлично знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности
		Уметь У 1: поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности	Не умеет поддерживать здоровый образ жизни, адаптированный уровень физической подготовленности	Поддерживает здоровый образ жизни, но не поддерживает адаптированный уровень физической подготовленности	Поддерживает адаптированный уровень физической подготовленности, но не поддерживает здоровый образ жизни	Поддерживает здоровый образ жизни, и адаптированный уровень физической подготовленности
		Владеть В 1: средствами и технологиями здоровьесформирования	Не владеет современными средствами и технологиями здоровьесформирования	Не уверенно владеет средствами и технологиями здоровьесформирования	Хорошо владеет средствами и технологиями здоровьесформирования	В совершенстве владеет средствами и технологиями здоровьесформирования
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора	Знать З 2: основы адаптивной физической культуры	Не знает основ адаптивной физической культуры	Знает основы адаптивной физической культуры	Хорошо знает основы адаптивной физической культуры	В совершенстве знает основы адаптивной физической культуры
		Уметь У 2: использовать средства адаптивной физической культуры	Не умеет использовать средства адаптивной физической культуры	Способен использовать средства адаптивной физической культуры	Умеет использовать средства адаптивной физической культуры	Способен корректно использовать средства адаптивной физической культуры

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
	здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Владеть В 2: техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры	Владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры, допуская незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры,	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры,

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

№ П/П	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86974.html	ЭР	25	100	+
2	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508.html	ЭР	25	100	+

3	Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26642.html	ЭР	25	100	+
5	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.: табл. – Режим доступа: http://webirbis.tsogu.ru	ЭР	25	100	+
6	Хромина С.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТюмГАСУ. – Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. – 178 с. http://webirbis.tsogu.ru?*	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой МиМУ
« 25 » августа 2020 г.

Белоз М.Л. Белоножко

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова
« 25 » августа 2020 г.

М.П. *Ситникова* Д.Х. Ситникова