

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 10.07.2024 10:06:48  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Председатель КСН

 В.Г. Попов  
«30» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**


дисциплины: **Адаптивная физическая культура**  
направление подготовки: 19.03.04 Технология продукции и  
организация общественного питания  
направленность: Технология и организация ресторанного дела  
форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30. 08.2021 г, и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, профиль Технология и организация ресторанного дела, к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.


Заведующий кафедрой  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  В.Г. Попов

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработала:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель 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.

Направление воспитательной деятельности:

Пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков, алкоголя и курения;  
Формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской культуры молодежи.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### **Знать:**

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

### **Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

### **Владеть:**

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;

- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать (З1) методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни. Уметь (У1) Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне. Владеть (В1) методами развития и контроля основных физических качеств.
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать (З2) Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки. Уметь (У2) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни. Владеть (В2) Нетрадиционными и вспомогательными средствами методами физического воспитания.
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать (З3) Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни. Уметь (У3) использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Владеть (В3) основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности упражнений

### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины «Адаптивная физическая культура» 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		
Очная	1/2	-	68	-	-	Зачёт
Очная	2/3	-	68	-	-	Зачёт
Очная	2/4	-	64	-	-	Зачёт
Очная	3/5	-	68	-	2	Зачёт
Очная	3/6	-	51	-	7	Зачёт

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

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

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	Здоровый образ жизни	0	6	0	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Ведение «Дневника самоконтроля» - Подготовка «Режима учебного дня»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

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.				
10	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

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.				
19	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
20	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
21	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
22	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
23	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
24	6	Плавание	0	34	0	0	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
25	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
26	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		

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.				
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	4	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
32	5	Баскетбол	0	4	0	0	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
33	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
34	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

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.				
36	1	Здоровый образ жизни	0	3	0	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	3	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
38	3	Лёгкая атлетика	0	3	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
40	5	Баскетбол	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
41	6	Плавание	0	34	0	1	35	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
42	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	1	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>63</b>		

## Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

2 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	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

3

семестр

Таблица 5.1.7

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях



								УК-7.3	
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

4 семестр

Таблица 5.1.8

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		

5 семестр

Таблица 5.1.9

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях

29	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		

6 семестр Таблица 5.1.10

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	3	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	5	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	5	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>63</b>		

**В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта**

2 семестр

Таблица 5.1.11

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1	- Подготовка «Ре-

								УК-7.2 УК-7.3	жима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

3

семестр

Таблица 5.1.12

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
9	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
15	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

Таблица 5.1.13

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
17	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
19	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
20	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
21	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
22	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
23	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
24	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		

Таблица 5.1.14

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
25	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
28	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
29	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
30	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях

31	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
32	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

6

семестр

Таблица 5.1.15

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
33	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	7	15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	7	0	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	7	0	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
38	6	Плавание	0	7	0	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
39	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
40	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>63</b>		

**Г) Заболевания и патология выделительной системы**

2 семестр

Таблица 5.1.16

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
3	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию

4	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	1	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
5	4	Волейбол	0	10	0	1	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
6	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
7	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

3

семестр

Таблица 5.1.17

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
9	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

4

семестр

Таблица 5.1.18

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
16	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневни-

									ка самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
19	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
20	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
21	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		

5

семестр

Таблица 5.1.19

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
23	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
26	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
27	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

6

семестр

Таблица 5.1.20

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				

33	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	6	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	1	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	5	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
38	6	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>63</b>		

#### Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

2

семестр

Таблица 5.1.21

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		



Таблица 5.1.22

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

Таблица 5.1.23

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
22	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1	Работа на практи-

								УК-7.2 УК-7.3	ческих занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		

5

семестр

Таблица 5.1.24

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
26	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	10	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

6

семестр

Таблица 5.1.25

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
34	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию

36	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	1	9	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	7	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>63</b>		

## 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

2 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	
1	1	1	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	-	Пальминг
		1	-	Глазодвигательная гимнастика
		1	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	-	Комплекс упражнений без предметов
		1	-	Комплекс упражнений с мячами
		1	-	Комплекс упражнений с палками
		1	-	Комплекс упражнений с гантелями
		1	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	-	Прыжок в длину с места.
		3	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	-	Техника перемещений в волейболе
		1	-	Техника передачи волейбольного мяча
		1	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	-	Игровая и судейская практика
5	5	2	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	-	Техника владения мячом
		1	-	Техника бросков в баскетболе
		2	-	Игровая и судейская практика
6	6	2	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	Техника прикладного плавания
7	7	2	-	Техника танцевальных движений
		6	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
		3	-	Техника спортивной аэробики
8	8	3	-	Построение танцевальной композиции
		2	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	-	Сила и подвижность нервных процессов
		2	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	-	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		68	-	

3

семестр

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	1	-	-	Биологически активные точки, самомассаж.

		1	-	-	Пальминг
		1	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		1	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		1	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		1	-	-	Комплекс упражнений с палками
		1	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		1	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	-	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		1	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
3	3	1	-	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	-	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	-	-	Прыжок в длину с места.
		3	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	-	-	Техника перемещений в волейболе
		1	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		1	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	2	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника владения мячом
		1	-	-	Техника бросков в баскетболе
		2	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	2	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	-	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	-	Техника прикладного плавания
7	7	2	-	-	Техника танцевальных движений
		6	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Построение танцевальной композиции
8	8	2	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		2	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	-	-	Мышечная сила
Итого:		68	-	-	

4

семестр

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.

		2	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
6	6	2	Игровая и судейская практика
		2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
7	7	2	Техника прикладного плавания
		2	Техника танцевальных движений
		4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		64	

5

семестр

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика

6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
8	8	3	Построение танцевальной композиции
		2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
<b>Итого:</b>		68	Мышечная сила

6

семестр

Таблица 5.2.5

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



		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		1	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>51</b>	

## Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

2

семестр

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	
1	2	3	-	6
1	1	2	-	Глазодвигательная гимнастика
		2	-	Биологически активные точки, самомассаж
		2	-	Пальминг
		2	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	-	Комплекс упражнений без предметов
		1	-	Комплекс упражнений с мячами
		1	-	Комплекс упражнений с палками
		1	-	Комплекс упражнений с гантелями
		1	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		2	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		2	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		2	-	Прыжок в длину с места.
		2	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	2	-	Техника перемещений в волейболе
		2	-	Техника передачи волейбольного мяча
		2	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	-	Игровая и судейская практика
5	5	2	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	-	Техника владения мячом
		2	-	Техника бросков в баскетболе
		1	-	Игровая и судейская практика
6	6	2	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	-	Техника плавания «Брасс»
		3	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		3	-	Техника прикладного плавания
7	7	3	-	Техника танцевальных движений
		2	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
		2	-	Техника спортивной аэробики
8	8	2	-	Построение танцевально композиция
		1	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	-	Сила и подвижность нервных процессов
		1	-	Статическая выносливость «позных» мышц
<b>Итого:</b>		1	-	Мышечная сила
		<b>68</b>	-	

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	1	-	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	-	-	Пальминг
		1	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		1	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		1	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		1	-	-	Комплекс упражнений с палками
		1	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		1	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	-	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	-	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	-	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	-	-	Прыжок в длину с места.
		3	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	-	-	Техника перемещений в волейболе
		1	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		1	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	2	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника владения мячом
		1	-	-	Техника бросков в баскетболе
		2	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	2	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	-	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	-	Техника прикладного плавания
7	7	2	-	-	Техника танцевальных движений
		6	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Построение танцевальной композиции
8	8	2	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		2	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	-	-	Мышечная сила
Итого:		68	-	-	

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		2	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
		1	Техника перемещений в волейболе
4	4	1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
		2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
5	5	2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
		2	Техника плавания «Кроль на груди»
6	6	2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
		2	Техника танцевальных движений
7	7	4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
		2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
		<b>Итого:</b>	

5

семестр

Таблица 5.2.9

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи

		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
		2	Техника танцевальных движений
7	7	6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
		2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
		<b>Итого:</b>	68

6

семестр

Таблица 5.2.10

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»

		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	1	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		1	Построение танцевальной композиции
		1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		1	Мышечная сила
		Итого:	51

### В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

2

семестр

Таблица 5.2.11

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	-	-	6
1	1	12	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		12	-	-	Биологически активные точки, самомассаж
		12	-	-	Пальминг
		12	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		8	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		7	-	-	Комплекс упражнений с палками
		7	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		7	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		7	-	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	-	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		10	-	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	-	-	Прыжок в длину с места.
		6	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	-	-	Техника перемещений в волейболе
		10	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		10	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	6	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	-	-	Техника владения мячом
		6	-	-	Техника бросков в баскетболе
		4	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	8	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		8	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		8	-	-	Техника плавания «Брасс»
		9	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		9	-	-	Техника прикладного плавания
7	7	9	-	-	Техника танцевальных движений
		9	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		9	-	-	Техника спортивной аэробики
		9	-	-	Построение танцевальной композиции
8	8	9	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		9	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц

		9	-	-	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	-	-	

3

семестр

Таблица 5.2.12

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	1	-	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	-	-	Пальминг
		1	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		1	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		1	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		1	-	-	Комплекс упражнений с палками
		1	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		1	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	-	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	-	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	-	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	-	-	Прыжок в длину с места.
		3	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	-	-	Техника перемещений в волейболе
		1	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		1	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	2	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника владения мячом
		1	-	-	Техника бросков в баскетболе
		2	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	2	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	-	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	-	Техника прикладного плавания
7	7	2	-	-	Техника танцевальных движений
		6	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Построение танцевальной композиции
8	8	2	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		2	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	-	-	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-	-	-

4

семестр

Таблица 5.2.13

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		2	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
4	4	1	Инструкторская и судейская практика
		1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
5	5	1	Игровая и судейская практика
		2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
6	6	2	Игровая и судейская практика
		2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
7	7	2	Техника прикладного плавания
		2	Техника танцевальных движений
		4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
8	8	3	Построение танцевальной композиции
		2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
<b>Итого:</b>		64	Мышечная сила

5

семестр

Таблица 5.2.14

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика

4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
6	6	2	Игровая и судейская практика
		2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
7	7	2	Техника прикладного плавания
		2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
8	8	3	Построение танцевальной композиции
		2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
<b>Итого:</b>		68	Мышечная сила

6

семестр

Таблица 5.2.15

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»



		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	1	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		1	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		1	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		51	

### Г) Заболевания и патология выделительной системы

2

семестр

Таблица 5.2.16

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	-	-	6
1	1	12	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		14	-	-	Биологически активные точки, самомассаж
		14	-	-	Пальминг
		14	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	10	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		10	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		10	-	-	Комплекс упражнений с палками
		9	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		9	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	-	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	-	-	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		10	-	-	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		8	-	-	Прыжок в длину с места.
		10	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		8	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	12	-	-	Техника перемещений в волейболе
		12	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		12	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		8	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	4	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		4	-	-	Техника владения мячом
		4	-	-	Техника бросков в баскетболе
		4	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	8	-	-	Техника танцевальных движений
		8	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	-	-	Техника спортивной аэробики
		1	-	-	Построение танцевальной композиции
8	8	12	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		12	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		12	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		12	-	-	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	-	-	-

3

семестр

Таблица 5.2.17

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	1	-	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	-	-	Пальминг
		1	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		1	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		1	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		1	-	-	Комплекс упражнений с палками
		1	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		1	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	1	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	-	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	-	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	-	-	Прыжок в длину с места.
		3	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	-	-	Техника перемещений в волейболе
		1	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		1	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	2	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника владения мячом
		1	-	-	Техника бросков в баскетболе
		2	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	2	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	-	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	-	Техника прикладного плавания
7	7	2	-	-	Техника танцевальных движений
		6	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Построение танцевальной композиции
8	8	2	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		2	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	-	-	Мышечная сила
Итого:		68	-	-	-

4

семестр

Таблица 5.2.18

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки

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

5

семестр

Таблица 5.2.19

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		68	

6

семестр

Таблица 5.2.20

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
4	4	1	Инструкторская и судейская практика
		1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
5	5	1	Игровая и судейская практика
		1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
6	6	2	Игровая и судейская практика
		2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания

7	7	1	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		1	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		1	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		51	

## Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

2

семестр

Таблица 5.2.21

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	-	-	6
1	1	12	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		12	-	-	Биологически активные точки, самомассаж
		10	-	-	Пальминг
		10	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	7	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		7	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		7	-	-	Комплекс упражнений с палками
		7	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		8	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	-	-	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	-	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	-	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	-	-	Прыжок в длину с места.
		8	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	8	-	-	Техника перемещений в волейболе
		10	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		8	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	4	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		5	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		5	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	-	-	Техника владения мячом
		6	-	-	Техника бросков в баскетболе
		6	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	12	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		10	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		10	-	-	Техника плавания «Брасс»
		12	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		13	-	-	Техника прикладного плавания
		8	-	-	Техника танцевальных движений
7	7	8	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		6	-	-	Техника спортивной аэробики
		6	-	-	Построение танцевальной композиции
		10	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	10	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		10	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		6	-	-	Мышечная сила
		<b>Итого:</b>	<b>312</b>	-	-

3

семестр

Таблица 5.2.22

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	1	-	-	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	-	-	Пальминг
		1	-	-	Глазодвигательная гимнастика
		1	-	-	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	-	-	Комплекс упражнений без предметов
		1	-	-	Комплекс упражнений с мячами
		1	-	-	Комплекс упражнений с палками
		1	-	-	Комплекс упражнений с гантелями
		1	-	-	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
3	3	1	-	-	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	-	-	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	-	-	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	-	-	Прыжок в длину с места.
		3	-	-	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	-	-	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	-	-	Техника перемещений в волейболе
		1	-	-	Техника передачи волейбольного мяча
		1	-	-	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	-	-	Игровая и судейская практика
5	5	2	-	-	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	-	-	Техника владения мячом
		1	-	-	Техника бросков в баскетболе
		2	-	-	Игровая и судейская практика
6	6	2	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	-	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	-	Техника прикладного плавания
7	7	2	-	-	Техника танцевальных движений
		6	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Построение танцевальной композиции
8	8	2	-	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	-	-	Сила и подвижность нервных процессов
		2	-	-	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	-	-	Мышечная сила
Итого:		68	-	-	-

4

семестр

Таблица 5.2.23

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки

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

5

семестр

Таблица 5.2.24

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		68	

6

семестр

Таблица 5.2.25

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания



7	7	1	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		1	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		1	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		51	

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.26

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС	
		ОФО	ЗФО	ОЗФО			
1	1	2	-	-	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата	
		1	-	-	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.		
		1	-	-	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.		
		2	-	-	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.		
		1	-	-	Принципы сбалансированного питания.		
		1	-	-	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса.		
		1	-	-	-		Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
							Вредные привычки, меры профилактики.
		1	-	-	-		Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях
Биологически активные точки, самомассаж.							
3	3	1	-	-	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата	
4	4	1	-	-	Техника безопасности на занятиях волейболом		
			-	-	Правила проведения соревнований по волейболу		
5	5	1	-	-	Техника безопасности при занятиях баскетболом		
			-	-	Правила проведения соревнований по баскетболу		
6	6	1	-	-	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде		

7	7	1	-	-	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
8	8	1	-	-	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	-	-		

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- лично-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 дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0-18
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0-4
3	Составление «Режима учебного дня»	0-6
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0-28
<b>II текущая аттестация</b>		
4	Работа на практических занятиях	0-18
5	Ведение «Дневника самоконтроля»	0-4
6	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0-10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0-32
<b>III текущая аттестация</b>		
7	Работа на практических занятиях	0-18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0-4
9	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	0-18
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0-40
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</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><u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u></b> 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	-	<b><u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u></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><u>Зал гиревого спорта</u></b> Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг.

		Тяж. атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
	-	<b>Зал аэробики</b> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт Гантели 3 кг – 4 шт Гимнастический коврик – 10 шт Обруч массажный – 10 шт Степ платформа – 15 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. Малярчук. – Тюмень: ТИУ. 2018.– 113 с;

2. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие для обучающихся всех направлений подготовки и форм обучения / С.И. Хромина, Т.А., Парфенова П.Н., Парфенов, Е.Т. Дзюцева. – Тюмень : ТИУ, 2019. - 87 с.;

3. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки и форм обучения / С.И. Хромина, Т.С. Кланюк М.Н. Артамонова, М.Ю. Решонова – Тюмень : ТИУ, 2019. - 96 с.;

4. Хромина С.И. и др. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и профилей подготовочной формы обучения / С.И. Хромина, Р.Р. Батыршин, В.А. Рассамахин, О.В. Остяков. – Тюмень: ТИУ, 2019. - 87с.- в методических указаниях.;

5. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу, для обучающихся всех направлений подготовки, очной формы обучения / сост. М.Н. Саламатин, Т.С. Кланюк, Н.Г. Анфилатов; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 59 с. - Текст: непосредственный.;

6. Бабина А.А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО («Готов к труду и обороне»); учебное пособие /А.А. Бабина. – Тюмень: ТИУ, 2020. – 140 с. – Текст : непосредственный.

### 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

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность: Технология и организация ресторанного дела

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать (З1) методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни. Уметь (У1) Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне. Владеть (В1) методами развития и контроля основных физических качеств.	Не знает правил здорового образа жизни, не знаком с методами здоровьесбережения	Знает правила здорового образа жизни, но не знаком с методами здоровьесбережения	Знает правила здорового образа жизни, знает методологию здоровьесбережения	В совершенстве знает правила здорового образа жизни, и методологию здоровьесбережения
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-	Знать (З2) Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки. Уметь (У2) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания	Уметь использовать средства и методы физического воспитания	Уметь использовать средства и методы физического воспитания, при отработке профессиональных навыков	Уметь использовать средства и методы физического воспитания при отработке профессиональных навыков, а также для формирования здорового стиля жизни

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	формирования здорового образа жизни. Владеть (В2) Нетрадиционными и вспомогательными средствами методами физического воспитания.				
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать (ЗЗ) Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни. Уметь (УЗ) использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Владеть (ВЗ) основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности упражнений	Не владеет основами физической культуры и здорового образа жизни	Владеет основами физической культуры и здорового образа жизни	Владеет основами физической культуры с мотивацией на здоровый стиль жизни	Уверенно владеет основами физической культуры и здоровосберегающих технологий в совершенствовании профессионального мастерства

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность: Технология и организация ресторанного дела

№ 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	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - ISBN 978-5-4497-0065-0. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	60	100	+
2	Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09116-8. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>	ЭР*	60	100	+
3	Спортивная психология: учебник для вузов/ В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А.В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 367 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-00285-0. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450185">https://urait.ru/bcode/450185</a>	ЭР*	60	100	+
4	Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 114 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	25+ ЭР*	60	100	+
5	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО («Готов к труду и обороне») : учебное пособие /	7+ ЭР*	60	100	+



	А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.				
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзоева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
9	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	60	100	+
10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С.И. Хромина, Т.С. Кланюк, М.Н. Артамонова, М.Ю. Решонова; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
11	Клюшникова, Е. А. Основы теории трезвости: электронный учебник / Е. А. Клюшникова; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar</a> . - Загл. с контейнера. - Текст: электронный.	ЭР*	60	100	+
12	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-	12+ ЭР*	60	100	+

	технического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.				
13	Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+
14	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О.А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15	60	100	+
15	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: - Загл. с контейнера. - Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+
16	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+

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

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта С.И. Хромина  
« 30 » 08 2021 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания В.Я. Субботин  
« 30 » 08 2021 г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова  
« 30 » 08 2021 г.  
М.П.

