

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 10.04.2024 16:25:15  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель

Экспертного совета

\_\_\_\_\_ С.И. Хромина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Адаптивная физическая культура

специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

специализация: Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана для обучающихся по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства, Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование.

Рабочая программа рассмотрена

на заседании кафедры физического воспитания

Рабочая программа рассмотрена

на заседании кафедры управления строительством и жилищно-коммунальным хозяйством

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ Т.М. Мадьяров

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 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 сохранных 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 «Адаптивная физическая культура» 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 компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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: 31 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.	Знать: 32 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.

### 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	-	48	-	10	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

№	Структура дисциплины	Аудиторные заня-	СРС,	Всего,	Код ИДК	Оценочные сред-
---	----------------------	------------------	------	--------	---------	-----------------

п/п			тия, час.			час.	час.		ства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Ведение «Дневника самоконтроля» - Подготовка «Режима учебного дня»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

### 4 семестр

Таблица 5.1.3

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

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

### 5 семестр

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	4	0	0	2	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
32	5	Баскетбол	0	4	0	0	2	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
33	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
34	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	2	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		

### 6 семестр

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
36	1	Здоровый образ жизни	0	3	0	2	5	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»

37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	3	0	1	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
38	3	Лёгкая атлетика	0	3	0	1	4	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	2	0	1	3	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
40	5	Баскетбол	0	2	0	1	3	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
41	6	Плавание	0	31	0	2	33	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
42	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	1	3	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	1	3	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</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	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Ре- жима учебного дня» - Ведение «Дневни- ка самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Ком- плекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
15	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
17	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование фи- зической подготов- ленности сохрани- мых 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 заня- тия, 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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Ре- жима учебного дня» - Ведение «Дневни- ка самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Ком- плекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
23	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практи- ческих занятиях
25	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование фи- зической подготов- ленности сохрани- мых 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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	2	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</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	1	9	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	1	7	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	1	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	5	0	1	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	5	0	1	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	6	0	1	7	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	7	0	3	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях

41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	1	7	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.31	Работа на практи-

								УК-7.У1 УК-7.В1	ческих занятиях
14	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
15	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

4 семестр

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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
19	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
20	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
21	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
22	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
23	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
24	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		

5 семестр

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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1	Составление «Комплекса упр-ий» по

								УК-7.В1	заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
28	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
29	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
30	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
31	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
32	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	2	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</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	5	0	5	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	1	7	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	7	0	1	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	7	0	1	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
38	6	Плавание	0	7	0	1	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
39	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
40	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
3	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
4	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
5	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
6	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
7	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
19	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
20	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
21	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранных 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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
26	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
27	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	2	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</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	7	0	4	11	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	1	11	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	1	11	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	6	0	1	7	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	5	0	1	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
38	6	Фитнес и аэробика	0	4	0	1	5	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	1	7	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</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	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31	Работа на практи-

								УК-7.У1 УК-7.В1	ческих занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

3 семестр

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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	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 5.1.23

№ 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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1	Работа на практических занятиях



								УК-7.В1	
22	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	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-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	10	0	0	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	2	10	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</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	2	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	- Подготовка «Режима учебного дня»

									- Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	7	0	2	9	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	1	11	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	7	0	1	8	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	4	0	1	5	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	4	0	1	5	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	1	7	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	1	5	УК-7.31 УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</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

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий для всех нозологических форм

### **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	
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	

3 семестр

Таблица 5.2.2

№ 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
		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
		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
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	

## 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
		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
		1	Игровая и судейская практика
6	6	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		1	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>		48	

## Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

## 2 семестр

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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 направления
		2	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевально 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>68</b>	

### 3 семестр

Таблица 5.2.7

№ 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
Итого:		68	

4 семестр

Таблица 5.2.8

№ 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	Комплексы упражнений без предметов
		1	Комплексы упражнений с мячами
		1	Комплексы упражнений с палками
		1	Комплексы упражнений с гантелями
		1	Комплексы упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплексы 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
7	7	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 5.2.9

№ 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
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
		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 5.2.10

№ 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.
		2	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
		4	4
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	1	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
		2	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>		48	

## В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

2 семестр

Таблица 5.2.11

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	б
1	1	1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Биологически активные точки, самомассаж
		1	Пальминг
		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 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>	

3 семестр

Таблица 5.2.12

№ 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	

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	

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		
		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 5.2.15

№ 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.
		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	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	1	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
		2	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>		48	

### Г) Заболевания и патология выделительной системы

2 семестр

Таблица 5.2.16

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	6
1	1	1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Биологически активные точки, самомассаж
		1	Пальминг
		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	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		1	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		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 танцевальных движений
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		2	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		6	Статическая выносливость «позных» мышц
		3	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	

## 3 семестр

Таблица 5.2.17

№ 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 владения 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
7	7	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 5.2.19

№ 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
		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 5.2.20

№ 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
		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	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	1	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
		2	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>		48	

**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	
1	2	3	б
1	1	1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Биологически активные точки, самомассаж
		1	Пальминг
		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>	

3 семестр

Таблица 5.2.22

№ 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
		Итого:	

#### 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	Комплексы упражнений без предметов
		1	Комплексы упражнений с мячами
		1	Комплексы упражнений с палками
		1	Комплексы упражнений с гантелями
		1	Комплексы упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплексы 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
7	7	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 5.2.24

№ 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
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	

## 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.
		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	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	1	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
		2	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>		48	

**Лабораторные работы**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

**Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм**

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
1	2	3	6	7
1	1	0,5	Основные параметры и способы самоконтроля	Изучение

			физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	теоретического материала / Подготовка реферата
		0,5	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		0,5	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		0,5	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	Принципы сбалансированного питания.	
		1	Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального 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	
8	8	1	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
<b>Итого:</b>		<b>12</b>		

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

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

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

## 8. Оценка результатов освоения 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 ограждения – 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/спиной – 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><u>Зал аэробики</u></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><u>Бассейн</u></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 подготовкочной 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

Код, специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация: Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование

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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать (31) методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни.	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
		Уметь (У1) Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне	Не умеет постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне	Способен постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне	Умеет постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне	В совершенстве умеет постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне
		Владеть (В1) методами развития и контроля основных физических качеств.	Не владеет методами развития и контроля основных физических качеств.	Владеет методами развития и контроля основных физических качеств.	Хорошо владеет методами развития и контроля основных физических качеств.	В совершенстве владеет методами развития и контроля основных физических качеств.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать (32) Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.	Не знает закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.	Демонстрирует отдельные знания о закономерностях развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.	Демонстрирует достаточные знания о закономерностях развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.	Демонстрирует исчерпывающие знания о закономерностях развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.
		Уметь (У2) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового	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	Уметь использовать средства и методы физического воспитания при отработке профессиональных навыков, а также для

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		образа жизни.			навыков	формирования здорового стиля жизни
		Владеть (B2) Нетрадиционными и вспомогательными средствами методами физического воспитания.	Не владеет нетрадиционными и вспомогательными средствами методами физического воспитания.	Владеет нетрадиционными и вспомогательными средствами методами физического воспитания.	Хорошо владеет нетрадиционными и вспомогательными средствами методами физического воспитания.	В совершенстве владеет нетрадиционными и вспомогательными средствами методами физического воспитания.

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация: Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС(+/-)
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.	ЭР*	14	100	+
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. Дзоциева. – Тюмень : ТИУ, 2019. - 87 с.	ЭР*	14	100	+
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.	ЭР*	14	100	+
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 подготовкочной формы обучения / С.И. Хромина, Р.Р. Батыршин, В.А. Рассамахин, О.В. Остяков. – Тюмень: ТИУ, 2019. - 87с.- в методических указаниях:	ЭР*	14	100	+
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.	ЭР*	14	100	+
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.	ЭР*	14	100	+