

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 13.05.2024 11:42:23  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии  
\_\_\_\_\_ С.И. Хромина

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Адаптивная физическая культура**

специальность: 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

направленность:

Технология бурения нефтяных и газовых скважин

Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Машины и оборудование нефтегазовых промыслов

Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища

форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана для обучающихся по специальности 21.05.06 Нефтегазовые техника и технологии направленности «Технология бурения нефтяных и газовых скважин», «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений», «Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища», «Машины и оборудование нефтегазовых промыслов.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

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

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ А.Е Анашкина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочую программу разработали:

С.И. Хромина, доцент, к.биол.н. доцент \_\_\_\_\_

О.А. Драгич, профессор, д.биол.н., доцент \_\_\_\_\_

Е.М. Яшкина, старший преподаватель \_\_\_\_\_

## 1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в адаптации к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в ведении активного образа жизни и необходимости использования средств адаптивной физической культуры в режиме труда и отдыха
- сформировать оптимальную физическую готовность и функциональную устойчивость, к физическим нагрузкам в профессиональной самореализации

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- методов сохранения и укрепления физического здоровья;
- основ биологических ритмов человека;
- норм индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания

умения:

- использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья;
- планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности;
- использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств

владения:

- техникой выполнения специальных корригирующих физических упражнений;
- техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима;
- индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни
		Уметь (У1) использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни
		Владеть (В1) современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптивной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта,	Знать (З2) правила организации индивидуального тренировочного процесса
		Уметь (У2) организовать индивидуальную программу

деятельности	туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	тренировки
		Владеть (В2) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки
		Знать (З3) индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий
		Уметь (У3) осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Владеть (В3) техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптивной направленности

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 / 328 часов, предполагает выбор студентами нозологической группы по заболеванию:

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
очная	1/2	0	68	0	0	-	зачёт
очная	2/3	0	68	0	0	-	зачёт
очная	2/4	0	64	0	0	-	зачёт
очная	3/5	0	64	0	6	-	зачёт
очная	3/6	0	48	0	10	-	зачёт
<b>Всего, часов:</b>	-	<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	-	-
заочная	2/3	0	10	0	314	4	зачет
<b>Всего часов:</b>	-	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>314</b>	<b>4</b>	-

#### 5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим группам заболеваний

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

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									
1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
5	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28		
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
7	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
8	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
9	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
10	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		

11	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28		
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
13	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
14	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
15	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
16	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
17	6	Плавание	0	34	0	0	34		
18	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
19	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
20	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	4	4	31,32,33	Изучение теоретического материала
21	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	2	12	У1, В1 У2, В2 У3, В3	
22	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
23	4	Волейбол	0	2	0	0	2		
24	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		
25	6	Плавание	0	34	0	0	38		
26	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
27	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
28	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	4	0	10	14	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
29	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
30	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
31	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
32	6	Плавание	0	26	0	0	26		
33	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
34	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>328</b>		

### Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									
1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	16		
3	4	Волейбол	0	6	0	0	8		
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	8		
5	6	Плавание	0	8	0	0	8		
6	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		

<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	16		
10	4	Волейбол	0	6	0	0	8		
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	8		
12	6	Плавание	0	8	0	0	8		
13	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	8	0	0	8		
20	7	Фитнес и аэробика	0	18	0	0	18		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	4	4	31,32,33	Изучение теоретического материала  Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	2	12		
24	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
27	6	Плавание	0	6	0	0	6		
28	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22		
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	10	10	31 У1, В1 32 У2, В2 33 У3, В3	Изучение теоретического материала  Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
31	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
32	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
33	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
34	6	Плавание	0	6	0	0	6		
35	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>328</b>		

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

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									
1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	10		

5	6	Плавание	0	14	0	0	14		
6	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
8	2	Комплексе упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
10	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
11	5	Баскетбол	0	8	0	0	10		
12	6	Плавание	0	14	0	0	14		
13	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
15	2	Комплексе упражнений по заболеванию	0	16	0	0	16	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	10	0	0	10		
20	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	4	4	31,32,33	Изучение теоретического материала
23	2	Комплексе упражнений по заболеванию	0	10	0	2	12	У1, В1 У2, В2 У3, В3	
24	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10		
25	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
27	6	Плавание	0	10	0	0	10		
28	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
30	2	Комплексе упражнений по заболеванию	0	8	0	10	18	31 У1, В1 32 У2, В2 33 У3, В3	Изучение теоретического материала  Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
31	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
32	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
33	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
34	6	Плавание	0	6	0	0	6		
35	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>328</b>		

### Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									

1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
2	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
3	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
4	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		
5	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
7	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
8	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
9	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
10	5	Баскетбол	0	12	0	0	12		
11	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
13	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
14	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
15	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
16	5	Баскетбол	0	10	0	0	10		
17	6	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12		
18	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
19	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	6	6	31,32,33	Изучение теоретического материала  Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
20	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	2	14	У1, В1 У2, В2 У3, В3	
21	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		
22	4	Волейбол	0	12	0	0	12		
23	5	Баскетбол	0	10	0	0	10		
24	6	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
25	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
26	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	8	0	10	18	31 У1, В1 32 У2, В2 33 У3, В3	Изучение теоретического материала  Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		
28	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
29	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
30	6	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
31	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>328</b>		

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

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									
1	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2	Работа на практических занятиях Тестирование физической



2	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	У3, В3	подготовленности сохранных кондиций
3	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
5	6	Плавание	0	16	0	0	16		
6	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
8	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
9	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
12	6	Плавание	0	16	0	0	16		
13	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
15	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	0	10	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
16	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
19	6	Плавание	0	14	0	0	14		
20	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
22	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	4	4	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Изучение теоретического материала  Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	2	12		
24	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
27	6	Плавание	0	16	0	0	16		
28	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16		
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
30	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	10	20	У1, В1 У2, В2 У3, В3	Изучение теоретического материала  Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
31	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		
32	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
33	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
34	6	Плавание	0	10	0	0	10		
35	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		
36	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>328</b>		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.6

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>3 семестр</b>									
1	1	Волейбол	0	2	0	62	64	УК-7.1.31,У1,В1 УК-7.2.32,У1,В1 УК-7.3.33,У1,В1	Реферат Комплекс упражнений Режим дня Дневник самоконтроля
2	2	Баскетбол	0	2	0	62	64		
3	3	Силовой фитнес	0	2	0	62	64		
4	4	Фитнес-аэробика	0	2	0	62	64		
5	5	Профессионально-прикладная физическая культура	0	2	0	66	68		
Контроль			-	-	-	-	4		
Итого за 3 семестр:			0	10	0	314	328		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>314</b>	<b>328</b>		

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

5.2. Содержание дисциплины для всех нозологических форм

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

### **Раздел 1. Здоровый образ жизни.**

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

Тема 1.2. Особенности использования средств физической культуры и спорта для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности. Профилактика травматизма на занятиях.

Тема 1.3 Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.

Тема 1.4. Принципы сбалансированного питания.

Тема 1.5. Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация

Тема 1.6. Двигательная активность - основа здорового образа жизни. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.7. Биологически активные точки, самомассаж. Пальминг. Глазодвигательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание.

### **Раздел 2. Комплекс упражнений по заболеванию**

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

Тема 2.7. Правила составления комплекса упражнений по заболеванию

### **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

### **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

## Раздел 5. Баскетбол

Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 5.4. Техника владения мячом

Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе

## 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

## 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

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

### Практические занятия

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

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		8	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		6	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0,5	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0,5	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0,5	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		4	0,5	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	6	0,5	0	Техника перемещений в волейболе
		6	0,5	0	Техника передачи волейбольного мяча
		6	0,5	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		6	0,5	0	Игровая и судейская практика
5	5	4	0,5	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	0,5	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		4	0,5	0	Техника владения мячом
		4	0,5	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	24	0,5	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		22	0,5	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0,5	0	Техника плавания «Брасс»
		8	0,5	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		8	0,5	0	Техника прикладного плавания
7	7	14	0,5	0	Техника танцевальных движений
		14	0,5	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления

		14	0,5	0	Техника спортивной аэробики
		14	0,5	0	Построение танцевальной композиции
8	8	8	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		8	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		8	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		8	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

### Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		8	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0,5	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0,5	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	0,5	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0,5	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	7	0,5	0	Техника перемещений в волейболе
		7	0,5	0	Техника передачи волейбольного мяча
		7	0,5	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	0,5	0	Игровая и судейская практика
5	5	7	0,5	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	0,5	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		7	0,5	0	Техника владения мячом
		7	0,5	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	10	0,5	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		10	0,5	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		10	0,5	0	Техника плавания «Брасс»
		4	0,5	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	0,5	0	Техника прикладного плавания
7	7	24	0,5	0	Техника танцевальных движений
		24	0,5	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		24	0,5	0	Техника спортивной аэробики
		24	0,5	0	Построение танцевально композиций
8	8	9	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

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

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	10	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		10	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		10	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	0,5	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	0,5	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		8	0,5	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

		6	0,5	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0,5	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0,5	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	0,5	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	0,5	0	Игровая и судейская практика
5	5	10	0,5	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		10	0,5	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		10	0,5	0	Техника владения мячом
		4	0,5	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	14	0,5	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		14	0,5	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		14	0,5	0	Техника плавания «Брасс»
		2	0,5	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	0,5	0	Техника прикладного плавания
7	7	14	0,5	0	Техника танцевальных движений
		14	0,5	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	0,5	0	Техника спортивной аэробики
		12	0,5	0	Построение танцевальной композиции
8	8	12	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

#### Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	10	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		10	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	10	1	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		10	1	0	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		8	0,5	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		9	0,5	0	Прыжок в длину с места.
		9	0,5	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		9	0,5	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	14	0,5	0	Техника перемещений в волейболе
		14	0,5	0	Техника передачи волейбольного мяча
		14	0,5	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		14	0,5	0	Игровая и судейская практика
5	5	13	0,5	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		14	0,5	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		14	0,5	0	Техника владения мячом
		14	0,5	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	14	0,5	0	Техника танцевальных движений
		14	0,5	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	0,5	0	Техника спортивной аэробики
		14	0,5	0	Построение танцевальной композиции
8	8	10	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		8	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		8	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	5	0,5	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		5	0,5	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		5	0,5	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		5	0,5	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	7	0,5	0	Техника перемещений в волейболе
		7	0,5	0	Техника передачи волейбольного мяча
		7	0,5	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	0,5	0	Игровая и судейская практика
5	5	8	0,5	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		8	0,5	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		8	0,5	0	Техника владения мячом
		8	0,5	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	18	0,5	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		18	0,5	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		18	0,5	0	Техника плавания «Брасс»
		4	0,5	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	0,5	0	Техника прикладного плавания
7	7	18	0,5	0	Техника танцевальных движений
		18	0,5	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		18	0,5	0	Техника спортивной аэробики
		18	0,5	0	Построение танцевальной композиции
8	8	10	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

**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	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
<b>5 семестр</b>						
1	1.1	2	38	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2	1.2	2	40	0	Особенности использования средств физической культуры и спорта для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности. Профилактика травматизма на занятиях.	
3	1.3	2	40	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
4	1.4	2	40	0	Принципы сбалансированного питания.	
5	1.5	2	40	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация	

6	1,6	2	40	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни. Вредные привычки, меры профилактики.
7	1.7	2	38	0	Биологически активные точки, самомассаж. Пальминг. Глазодвигательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание.
8	2.7	2	38	0	Правила составления комплекса упражнений по заболеванию
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>314</b>	<b>0</b>	

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

- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)
- интерактивные (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)

#### 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 6.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических (интерактивных) занятиях	0...18
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
3	Составление «Режима учебного дня»	0...6
	<b>ИТОГО: за I текущую аттестацию</b>	<b>0...28</b>
<b>II текущая аттестация</b>		
4	Работа на практических (интерактивных) занятиях	0...18
5	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
6	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...10
	<b>ИТОГО: за II текущую аттестацию</b>	<b>0...32</b>
<b>III текущая аттестация</b>		
7	Работа на практических (интерактивных) занятиях	0...18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
9	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	0...18
	<b>ИТОГО: за III текущую аттестацию</b>	<b>0...40</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.2

Таблица 8.2.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Составление «Комплекса упражнений» по заболеванию	0...10
2	Ведение «Дневника самоконтроля»	0...4
3	Составление «Режима учебного дня»	0...6
4	Реферат (тест)	0...70
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

7.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы  
Электронный ресурс:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://webirbis.tsogu.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>

- Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки

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

- Microsoft Office Professional Plus

- Windows

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения,

Таблица 8.1

### Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Адаптивная физическая культура	<p>Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло - 1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10.</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского,4 (Спортивный зал)
		<p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (спортивный зал)



	Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., доска шахматная-5, доска для шашек-5, звуковая система оповещения при пожаре-1, доска для дартса-5, дротики—15	
--	---	--

## 9. Методические указания по организации СРС

### 9.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры в адаптированном режиме, овладевают доступной техникой выполнения физических упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания в адаптивном режиме, получают практические навыки по формированию индивидуальных физических качеств. Доступный состязательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии в доступном формате, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности.

При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах:

1. Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

2. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцеева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

3. Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

4. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

5. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

6. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Ключникова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

7. Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

8. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

9. Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

10. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.

11. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

12. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

13. Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

## **10.2. Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся с особыми образовательными потребностями, заключается в получении заданий (тем) у преподавателя, для индивидуального освоения. Самостоятельная работа обучающихся с особыми образовательными потребностями, направлена на подготовку к выполнению контрольных нормативов по дисциплине в доступном режиме, а также укреплению и сохранению здоровья.

К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение, в свободное от учёбы время, различных комплексов физических упражнений индивидуальной направленности, специальных упражнений, профилактической направленности. Для самостоятельного изучения предлагаются темы по укреплению и сохранению здоровья: составление распорядка дня, с учетом биоритмов обучающихся, составление и выполнение комплексов: утренней гимнастики, лечебной физкультуры. Предполагается ведение дневников самоконтроля при выполнении физических упражнений в течение дня).

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: «Адаптивная физическая культура»

Код, специальность 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии,

Направленности: Технология бурения нефтяных и газовых скважин, Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений; Машины и оборудование нефтегазовых промыслов; Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (31) основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Не уверенно знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Демонстрирует хорошие знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Демонстрирует отличные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни
		Уметь (У1) использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Использует средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Использует средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни, достиг спортивных результатов
		Владеть (В1) современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адапт направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Не уверенно владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Уверенно владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и	Знать (32) правила организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отсутствие знаний о биологических ритмах человека	Демонстрирует частичные знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует хорошие знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует отличные знания о биологических ритмах человека
		Уметь (У2) организовать индивидуальную	Не умеет планировать рабочий день, не использует двигательную	Умеет планировать рабочий день, но не использует двигательную	Умеет планировать рабочий день, использует двигательную активность	Умеет планировать рабочий день, и активно использует тренирующий режим

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	программу тренировки	активность в течение дня	активность в течение дня	в течение дня	двигательной активности
		Владеть (B2) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Не владеет техникой составления режима рабочего дня	Владеет техникой составления режима рабочего дня, но не планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный режим
	Знать (ЗЗ) индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Не знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Не уверенно знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Отлично знает индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	
		Уметь (У3) осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Не умеет осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Не уверенно умеет осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Уверенно осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Уверенно осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга, осваивает комплекс ВФСК ГТО
Владеть (B3) техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптивной направленности	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптивной направленности	Не уверенно техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптивной направленности	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптивной направленности	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптивной направленности		

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**

Код, специальность 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии,

Направленности: Технология бурения нефтяных и газовых скважин, Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений; Машины и оборудование нефтегазовых промыслов; Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища

№ 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 вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489224">https://urait.ru/bcode/489224</a>	ЭР*	90	100	+
2	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489119">https://urait.ru/bcode/489119</a>	ЭР*	90	100	+
3	Хромина, Светлана Ивановна. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с. : табл. - Электронная библиотека ТИУ	ЭР*	90	100	+
4	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзодиева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	90	100	+
5	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	90	100	+
6	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	90	100	+
7	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	90	100	+
8	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948</a> .	ЭР*	90	100	+
9	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	90	100	+
10	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. URL: <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?</a>	ЭР*	90	100	+

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