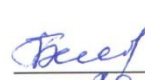


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 26.04.2024 11:33:29
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a25580740081

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Адаптивная физическая культура**


направление подготовки: **42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»**

направленность: **Диджитал маркетинг**

форма обучения: **очная, заочная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 8.06.2020 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность Диджитал маркетинг к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей
кафедрой МиМУ



М.Л. Белоножко

Рабочую программу разработали:

Доцент, к.биол.н. доцент  С.И. Хромина

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;

Владеть:

- техникой контроля за самочувствием.

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

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

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	-	68	-	-	зачет
очная	2/3	-	68	-	-	зачет
очная	2/4	-	64	-	-	зачет
очная	3/5	-	68	-	-	зачет
очная	3/6	-	52	-	8	зачет
заочная	2/3	-	10	-	318	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

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

Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
19	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
20	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
21	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.2	Работа на практических занятиях
22	4	Волейбол	0	2	0	0	2		
23	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		
24	6	Плавание	0	38	0	0	38		
25	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
26	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.2	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	4	0	0	4		
32	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		
33	6	Плавание	0	38	0	0	38		
34	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
6 семестр									
36	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	5	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
38	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0,5	6	УК-7.2	Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	6	0	1	6		
40	5	Баскетбол	0	6	0	1	6		
41	6	Плавание	0	6	0	0	6		
42	7	Фитнес и аэробика	0	11	0	0,5	11		
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	4	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	52	0	8	60		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

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
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий»

3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях	по заболеванию
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8			
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8			
6	6	Плавание	0	8	0	0	8			
7	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14			
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68			
3 семестр										
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию	
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях	
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8			
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8			
15	6	Плавание	0	8	0	0	8			
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14			
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68			
4 семестр										
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию	
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях	
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8			
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8			
23	6	Плавание	0	8	0	0	8			
24	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10			
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций	
Итого:			0	64	0	0	64			
5 семестр										
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию	
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях	
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8			
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8			
31	6	Плавание	0	8	0	0	8			
32	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14			
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций	
Итого:			0	68	0	0	68			
6 семестр										
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	4	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»	
35	2	Общеразвивающие	0	4	0	0	4	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий»	

		упражнения (комплексы)							по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0,5	6	УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	1	6		
38	5	Баскетбол	0	6	0	1	6		
39	6	Плавание	0	6	0	0	6		
40	7	Фитнес и аэробика	0	11	0	0,5	11		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	5	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	52	0	8	60		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

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
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		
7	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
13	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
14	6	Плавание	0	8	0	0	8		
15	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
17	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
19	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях
20	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
21	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
22	6	Плавание	0	8	0	0	8		
23	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		

24	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
25	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.2	Работа на практических занятиях
28	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
29	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
30	6	Плавание	0	8	0	0	8		
31	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		
32	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
6 семестр									
33	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	4	17	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	8	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0,5	8,5	УК-7.2	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	6	0	1	7		
37	5	Баскетбол	0	6	0	1	7		
38	6	Плавание	0	6	0	0	10		
39	7	Фитнес и аэробика	0	11	0	0,5	8,5		
40	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	52	0	8	60		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

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
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
3	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
4	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.2	Работа на практических занятиях
5	4	Волейбол	0	10	0	0	10		
6	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
7	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
9	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника

									самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.2	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	10	0	0	10		
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
16	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.2	Работа на практических занятиях
19	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
20	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
21	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
23	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.2	Работа на практических занятиях
26	4	Волейбол	0	10	0	0	10		
27	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
6 семестр									
33	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	4	19	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	12	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0,5	10,5	УК-7.2	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	6	0	1	9		
37	5	Баскетбол	0	6	0	1	7		
38	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0,5	6,5		
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	11	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	52	0	8	60		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

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
2 семестр									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	6	УК-7.2	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	6		
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
6	6	Плавание	0	12	0	0	12		
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.2	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
15	6	Плавание	0	12	0	0	12		
16	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
18	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.2	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	6	0	0	6		
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		
23	6	Плавание	0	12	0	0	12		
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		
5 семестр									
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.2	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		
30	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		
31	6	Плавание	0	12	0	0	12		
32	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		

33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		
6 семестр									
34	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	4	12	УК-7.1 УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	8	УК-7.2	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0,5	6,5	УК-7.2	Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	6	0	1	7		
38	5	Баскетбол	0	6	0	1	7		
39	6	Плавание	0	6	0	0	12		
40	7	Фитнес и аэробика	0	11	0	0,5	6,5		
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	52	0	8	60		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

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

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

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

Тема 1.2. Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.

Тема 1.3. Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.

Тема 1.4. Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.

Тема 1.5. Принципы сбалансированного питания.

Тема 1.6. Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация

Тема 1.7. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.

Тема 1.8. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.9. Биологически активные точки, самомассаж

Тема 1.10. Пальминг.

Тема 1.11. Глазодвигательная гимнастика.

Тема 1.12. Диафрагмальное дыхание.

Тема 1.13. Профилактика травматизма на занятиях

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. Комплекс упражнений без предметов

Тема 2.2. Комплекс упражнений с мячами

Тема 2.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Тема 2.4. Комплекс упражнений с гантелями

Тема 2.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Тема 2.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах

Раздел 3. Лёгкая атлетика

Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, бега.

Тема 3.2. Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.

Тема 3.3. Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

Тема 3.4. Прыжок в длину с места.

Тема 3.5. Эстафетный бег по укороченным отрезкам

Тема 3.6. Инструкторская и судейская практика

Тема 3.7. ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление

Раздел 4. Волейбол

- Тема 4.1. Перемещения в волейболе
- Тема 4.2. Техника передачи волейбольного мяча
- Тема 4.3. Техника подачи и приема мяча с подачи
- Тема 4.4. Игровая и судейская практика
- Тема 4.5 Техника безопасности на занятиях волейболом
- Тема 4.6 Правила проведения соревнований по волейболу

Раздел 5. Баскетбол

- Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 5.3. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 5.4. Техника владения мячом
- Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе
- Тема 5.6 Техника безопасности при занятиях баскетболом
- Тема 5.7 Правила проведения соревнований по баскетболу

Раздел 6. Плавание

- Тема 6.1. Техника плавания «Кроль на груди»
- Тема 6.2. Техника плавания «Кроль на спине»
- Тема 6.3. Техника плавания «Брасс»
- Тема 6.4. Техника стартов и поворотов в плавании
- Тема 6.5. Техника прикладного плавания
- Тема 6.6. Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде

Раздел 7. Фитнес и аэробика

- Тема 7.1. Техника танцевальных движений
- Тема 7.2. Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
- Тема 7.3. Техника спортивной аэробики
- Тема 7.4. Построение танцевальной композиции

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

- Тема 8.1. Координация движения рук и точность линейного глазомера
- Тема 8.2. Сила и подвижность нервных процессов
- Тема 8.3. Статическая выносливость «позных» мышц
- Тема 8.4. Мышечная сила
- Тема 8.5. Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств

Лекционные занятия – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	8	0	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	0	0	Пальминг
		8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	0	0	Комплекс упражнений с палками
		3	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		3	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		3	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		4	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		4	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		3	0	0	Прыжок в длину с места.
		3	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	4	0	0	Техника перемещений в волейболе

		3	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		4	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		3	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	2	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		3	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	0	0	Техника владения мячом
		1	0	0	Техника бросков в баскетболе
		2	0	0	Игровая и судейская практика
		41	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
6	6	50	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		50	0	0	Техника плавания «Брасс»
		20	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		20	0	0	Техника прикладного плавания
		6	0	0	Техника танцевальных движений
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
		5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	5	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
		Итого:	320	0	0

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
1	1	8	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		8	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		8	0	0	Пальминг
		6	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	6	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		5	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		6	0	0	Комплекс упражнений с палками
		5	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		5	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		5	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		8	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		8	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	6	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника владения мячом
		7	0	0	Техника бросков в баскетболе
		7	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	7	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		7	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		8	0	0	Техника плавания «Брасс»
		8	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		8	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	15	0	0	Техника танцевальных движений
		15	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	0	0	Техника спортивной аэробики

		15	0	0	Построение танцевально 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
Итого:		320	0	0	

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
1	1	12	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		12	0	0	Пальминг
		12	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	0	0	Комплекс упражнений с палками
		7	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		7	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		7	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		10	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	6	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника владения мячом
		6	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	9	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		9	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		9	0	0	Техника плавания «Брасс»
		9	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		9	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	9	0	0	Техника танцевальных движений
		9	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		9	0	0	Техника спортивной аэробики
		9	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	9	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	0	0	

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
1	1	14	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		14	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		14	0	0	Пальминг
		14	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	10	0	0	Комплекс упражнений без предметов

		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		9	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		9	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	0	0	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		10	0	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		8	0	0	Прыжок в длину с места.
		10	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
4	4	8	0	0	Инструкторская и судейская практика
		12	0	0	Техника перемещений в волейболе
		12	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		12	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
5	5	8	0	0	Игровая и судейская практика
		4	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника владения мячом
6	6	4	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
		8	0	0	Техника танцевальных движений
8	8	8	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	0	0	Техника спортивной аэробики
		1	0	0	Построение танцевальной композиции
Итого:		12	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		12	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		12	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		12	0	0	Мышечная сила
		320	0	0	

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
1	1	12	0	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	0	0	Биологически активные точки, самомассаж
		10	0	0	Пальминг
		10	0	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	7	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		7	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		7	0	0	Комплекс упражнений с палками
		7	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	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		8	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	8	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		8	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	5	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		5	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	0	0	Техника владения мячом
		6	0	0	Техника бросков в баскетболе
		6	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	12	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		10	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»

		11	0	0	Техника плавания «Брасс»
		12	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		13	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	8	0	0	Техника танцевальных движений
		8	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		6	0	0	Техника спортивной аэробики
		6	0	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
		7	0	0	Мышечная сила
Итого:		320	0	0	

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
1	1	1	0	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	0	0	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		1	0	0	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		1	0	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	0	0	Принципы сбалансированного питания.	
		1	0	0	Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального стресса.	
		1	0	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
					0	
		1	0	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
0	0				Биологически активные точки, самомассаж.	
3	3	0,5	0	0	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
4	4	1	10	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	
			0	0	Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5	1	0	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
			0	0	Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6	0,5	0	0	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7	0,5	0	0	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
8	8	0,5	0	0	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
9	2 - 6	0	0	0	Подготовка к зачёту	
Итого:		8	0	0		

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

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая

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

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

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

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

Таблица 4.8

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	2	3
1	Защита реферата	0...100
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;
- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Проспект»;
- ЭБС «Консультант студент»,

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

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

10 Материально-технические условия реализации дисциплины

Таблица 4.9

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	-	<u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети ограждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Гимнастическая стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<u>Зал аэробики и фитнеса</u> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт. Гимнастический коврик -10 шт. Обруч массажный – 10 шт Степ доска-платформа - 15 шт.

		Коврик для фитнеса – 5 шт. Мяч «Фитбол» - 10 шт.
4	-	Бассейн
5	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебное пособие Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук. – Тюмень: ТИУ. 2018.–113 с;
2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. -Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.-95 с.
3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.-82 с.
4. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.
5. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий (тем) у преподавателя для индивидуального освоения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на подготовку к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение в свободное от учёбы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельного изучения литературы по укреплению и сохранению здоровья, а так же такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по вида спорта и т.п.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность Диджитал маркетинг

Таблица 4.10

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

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Владеть В 2: техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры	Владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры, допуская незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры,	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений адаптивной физической культуры,

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

Учебная дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность Диджитал маркетинг

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

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

	адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26642.html				
5	Хромина С.И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТИУ. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 114 с.: табл. – Режим доступа: http://webirbis.tsogu.ru	ЭР	25	100	+
6	Хромина С.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТюмГАСУ. – Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. – 178 с. <a "="" href="http://webirbis.tsogu.ru??">http://webirbis.tsogu.ru??"	ЭР	25	100	+

Директор БИК _____

Д. Х. Каюкова

Сотимова Ю.И. М.И. Сестина

