

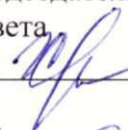
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 18.04.2024 15:55:59  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Экспертного  
Совета

 С.И. Хромина

« 3 »  2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Адаптивная физическая культура


Направление подготовки: 13.03.01. «Теплоэнергетика и теплотехника»

Профиль (направленность): «Промышленная теплоэнергетика»

Форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», утверждённого Приказом Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 143

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол № 1 от «30» августа 2021 г.


Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ПТ/  
Руководитель образовательной программы  О.А. Степанов

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

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

## 1. Цели и задачи дисциплины

**1. 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** 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 части, формируемой участниками образовательных отношений, к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, Блока 1 учебного плана, по направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья;
- основы биологических ритмов человека;
- нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания

### Уметь:

- использовать средства и методы 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

### Владеть:

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

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 Способность поддерживать должный	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни	З1 Знать сохраненные, ресурсные возможности организма

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	человека и общества	У1 Уметь использовать физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности
		В1 Владеть техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	З2 Знать правила организации индивидуального тренировочного процесса
		У2 Уметь организовать индивидуальную программу тренировки
		В2 Владеть техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	З3 Знать зоны тренировочного режима
		У3 Уметь построить рациональный режим индивидуальной тренировки
		В3 Владеть техникой самоконтроля и восстановления

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	320	0	8	Зачёт
Заочная	1/2	0	10	0	318	Зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний

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

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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3. У1, В1	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3. У1, В1	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3. У1, В1	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3. У1, В1	Работа на практических занятиях
5	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3. У1, В1	Работа на практических занятиях
6	7	Профессионально-	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1	Работа на практических занятиях

		прикладная физическая подготовка						УК-7.3 У1, В1	
<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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
8	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
9	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
10	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
11	6	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
14	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
15	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
16	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
17	6	Плавание	0	34	0	0	34	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
18	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
19	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
21	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	1	11	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
22	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
23	4	Волейбол	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
24	5	Баскетбол	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
25	6	Плавание	0	38	0	0	38	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
26	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
27	8	Профессионально-прикладная	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности

		физическая подготовка							сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
28	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
29	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	4	0	3	7	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
32	5	Баскетбол	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
33	6	Плавание	0	34	0	0	34	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
34	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	0	2	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		

### Б) Заболевания и патология кардио-респираторной 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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	6	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
5	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
6	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1	Работа на практических

								УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	занятиях
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
12	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
13	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
19	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
20	7	Фитнес и аэробика	0	18	0	0	18	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	1	11	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
27	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
28	7	Фитнес и аэробика	0	22	0	0	22	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
30	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
31	2	Комплекс упражнений	0	8	0	3	11	УК-7.1 31 УК-7.2 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию

		по заболеванию						УК-7.3 З1	Работа на практических занятиях
								УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	
32	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
33	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
34	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
35	6	Плавание	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
36	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
37	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	8	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
5	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
6	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
10	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
11	5	Баскетбол	0	8	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
12	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях



13	7	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
19	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
20	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	18	0	1	19	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
27	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
28	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
30	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
31	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	6	0	3	9	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
32	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1	Работа на практических занятиях

								УК-7.3 У1, В1	
33	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
34	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
35	6	Плавание	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
36	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
37	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
5	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
6	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
8	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
9	4	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
10	5	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
11	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
12	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях

14	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
15	4	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
16	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
17	6	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
18	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
20	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	1	13	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
21	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
22	4	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
23	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
24	6	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
25	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
27	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	3	13	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
28	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
31	6	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
32	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
2	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
3	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
4	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
5	6	Плавание	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
6	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
7	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
9	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
10	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
11	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
12	6	Плавание	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
13	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
14	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	10	0	0	10	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
16	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
17	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
18	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
19	6	Плавание	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях

20	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
21	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<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	1	1	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
23	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	1	11	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
24	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
25	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
26	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
27	6	Плавание	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
28	7	Фитнес и аэробика	0	16	0	0	16	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
29	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
30	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	3	3	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка режима учебного дня, ведение дневника самоконтроля
31	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	10	0	3	13	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Составление комплекса упр-ий по заболеванию
								УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
32	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
33	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
34	5	Баскетбол	0	4	0	0	4	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
35	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
36	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практических занятиях
37	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1.У1, В1 УК-7.2. У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		

**- заочная форма обучения (ЗФО) – для всех нозологических форм**

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

	раздела								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Здоровый образ жизни	0	0	0	198	198	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
2	2	Комплекс упражнений по заболеванию	0	2	0	0	2	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У1, В1 УК-7.3 У1, В1	Работа на практическом занятии
3	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	20	22	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
4	4	Волейбол	0	0	0	20	20	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
5	5	Баскетбол	0	0	0	20	20	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
6	6	Плавание	0	0	0	20	20	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
7	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	20	22	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
9		Контроль/зачет	0	4	0	0	4	УК-7.1 31 УК-7.2 31 УК-7.3 31	Подготовка реферата
<b>ВСЕГО:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</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 психоэмоционального 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	6	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		6	0	0	Комплекс упражнений с палками
		8	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		6	1	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	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	1	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		4	0	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	6	0	0	Техника перемещений в волейболе
		6	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		6	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		6	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	4	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

		4	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		4	0	0	Техника владения мячом
		4	1	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	24	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		20	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		60	0	0	Техника плавания «Брасс»
		8	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		8	1	0	Техника прикладного плавания
7	7	14	0	0	Техника танцевальных движений
		14	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	1	0	Техника спортивной аэробики
		14	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	1	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>320</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	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	1	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	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	0	Техника перемещений в волейболе
		7	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		7	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	7	1	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		7	0	0	Техника владения мячом
		7	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	10	1	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		8	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		12	0	0	Техника плавания «Брасс»
		4	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	1	0	Техника прикладного плавания
7	7	25	1	0	Техника танцевальных движений
		25	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		25	1	0	Техника спортивной аэробики
		25	1	0	Построение танцевально композиции
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	1	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>320</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	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		10	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		10	0	0	Комплекс упражнений с палками
		10	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		10	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	0	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	10	1	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		10	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		8	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	0	0	Прыжок в длину с места.
		6	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		2	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		10	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		10	1	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	0	0	Игровая и судейская практика
5	5	10	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		10	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		10	0	0	Техника владения мячом
		4	1	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	18	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		12	2	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		20	0	0	Техника плавания «Брасс»
		2	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	16	1	0	Техника танцевальных движений
		16	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		10	0	0	Техника спортивной аэробики
		12	0	0	Построение танцевальной композиции
		12	1	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		10	0	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		10	0	0	Мышечная сила
		<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>10</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	9	0	0	Комплекс упражнений без предметов
		9	0	0	Комплекс упражнений с мячами
		9	0	0	Комплекс упражнений с палками
		9	0	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		8	1	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	12	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		12	0	0	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		9	0	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		9	0	0	Прыжок в длину с места.
		9	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		9	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	14	0	0	Техника перемещений в волейболе
		14	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		14	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		14	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	13	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

		13	0	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		13	1	0	Техника владения мячом
		13	1	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	16	0	0	Техника танцевальных движений
		16	1	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		15	1	0	Техника спортивной аэробики
		15	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	10	1	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	0	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	1	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	1	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>320</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	9	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		9	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	1	0	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	7	1	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		7	0	0	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		5	0	0	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		5	0	0	Прыжок в длину с места.
		4	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	1	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	7	0	0	Техника перемещений в волейболе
		7	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		7	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	1	0	Игровая и судейская практика
5	5	7	0	0	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		7	1	0	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		7	0	0	Техника владения мячом
		7	0	0	Техника бросков в баскетболе
6	6	22	1	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		20	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		22	1	0	Техника плавания «Брасс»
		4	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	18	1	0	Техника танцевальных движений
		18	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		18	0	0	Техника спортивной аэробики
		18	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
		9	1	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	0	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

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	40	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	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.	
		1	40	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	40	0	Принципы сбалансированного питания.	
		1	40	0	Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация	
		1	40	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни. Вредные привычки, меры профилактики.	
		1	40	0	Биологически активные точки, самомассаж. Пальминг. Глазодвигательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание.	
2	2	1	34	0	Правила составления комплекса упражнений по заболеванию	
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>314</b>	<b>0</b>		

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** - учебным планом не предусмотрены

**7. Контрольные работы** - учебным планом не предусмотрены

#### **8. Оценка результатов освоения дисциплины**

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

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

Таблица 8.2.1

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

	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>
--	---------------	----------------

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.3.1

Таблица 8.3.1

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

Электронный ресурс:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- Электронное издательство «ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	-	<b><u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u></b> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<b><u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u></b> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в/б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б/б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт;

		Гимнастическая стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<b><u>Зал гиревого спорта</u></b> Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж. атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
		<b><u>Зал аэробики</u></b> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт Гантели 3 кг – 4 шт Гимнастический коврик – 10 шт Обруч массажный – 10 шт Степ платформа – 15 шт
4	-	<b>Бассейн</b>
5	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

## 11. Методические указания по организации СРС

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

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры 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. Дзюцьева ; 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 «Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

## **11.2. 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, направление подготовки: 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
			1-2	3	4	5	7
1	2	3	1-2	3	4	5	7
			4	5	6		
			Не знает сохранные, ресурсные возможности организма	Не уверенно знает сохранные, ресурсные возможности организма	Демонстрирует хорошие знания сохранных, ресурсных возможностей организма	Демонстрирует отличные знания сохранных, ресурсных возможностей организма	
УК-7.1 В1	Уметь использовать физические упражнения для индивидуальных тренировок адаптивной направленности	УК-7.1 У1	Не умеет использовать физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности	Умеет использовать физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности	Использует физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности в личностном развитии системно спортивных результатов	Использует физические упражнения для организации индивидуальных тренировок адаптивной направленности в личностном развитии системно спортивных результатов	
			Не владеет техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	Не уверенно техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	Владеет техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	Уверенно техникой выполнения физических упражнений адаптивной направленности	
			Демонстрирует отсутствие знаний о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует частичные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	
УК-7.2 В2	Владеть техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	УК-7.2 У2	Не умеет организовать индивидуальную программу тренировки	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, использует программу тренировки в течение дня	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, и активно использует тренирующей режим двигательной активности	
			Не владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки, планирует двигательный режим	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки, планирует двигательный режим	
			Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима, но не знает способов ее поддержания	Знает зоны тренировочного режима, способы ее поддержания	Знает зоны тренировочного режима, и способы ее поддержания	
УК-7.3 В3	Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	Знает зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима, но не знает способов ее поддержания	Знает зоны тренировочного режима, способы ее поддержания	Знает зоны тренировочного режима, и способы ее поддержания	

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 стиля жизни	3	4	5	6	7
		Уметь построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не умеет построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не уверенно построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно построить рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		Владеть техникой самоконтроля и восстановления.	Владет техникой самоконтроля и восстановления.	Владет техникой самоконтроля и восстановления.	Владет высоким уровнем физической подготовленности, самоконтроля и восстановления.	Владет высоким уровнем физической подготовленности, самоконтроля и восстановления. освоил нормативы ВФСК ГТО



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

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

№ 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	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	24	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>	ЭР*	24	100	+
3	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450185">https://urait.ru/bcode/450185</a>	ЭР*	24	100	+
4	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. – Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	25+ ЭР*	24	100	+
5	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.	7+ ЭР*	24	100	+
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
9	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	24	100	+

10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
11	Клюшников, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшников ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar</a> . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+
12	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.	12+ ЭР*	24	100	+
13	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar</a> . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+
14	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15	24	100	-
15	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: _____ - Загл. с контейнера. - Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+
16	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.	ЭР*	24	100	+
17	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.



Библиотека 