


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 10:45:23  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 О.Н. Кузяков

« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: **Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки: 09.03.01. Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль): Автоматизированные системы обработки информации и управления

Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки: 09.03.01 – Информатика и вычислительная техника, направленность (профиль): Автоматизированные системы обработки информации и управления, к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от « 28 » 08 2019 г.

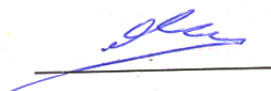
Заведующий кафедрой ФК и С



С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой КС



О.Н. Кузяков

« 30 » 08 2019 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 Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, направленность (профиль): «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**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.

## 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
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.311 - виды физических упражнений	<b>31: знать</b> основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния
		<b>32: знать</b> контрольные нормативы физической подготовленности сохраненных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы
	УК- 7.312 - научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<b>33: знать</b> индивидуальные физиологические особенности организма, сохраненный ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений
		<b>34: знать</b> средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности
УК-7.У12 -применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для со-		<b>35: знать</b> индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления
		<b>У1: уметь</b> использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия
		<b>У2: уметь</b> дозировать физическую нагрузку для

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
	хранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;	совершенствования сохранных кондиций
		<b>У3: уметь</b> осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
	<b>Уметь:</b> УК-7.У13-использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<b>У4: уметь</b> осуществлять подбор форм, методов и средств адаптивной физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья
		<b>У5: уметь</b> использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте
		<b>В1: владеть</b> современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
		<b>В2: владеть</b> техникой выполнения контрольно-тестовых испытаний сохранных физических качеств по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма
<b>Владеть:</b> УК-7.В11-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<b>В3: владеть</b> техникой выполнения специальных корректирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности	
	<b>В4: владеть</b> техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	
	<b>В5: владеть</b> техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры	

#### 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	317	0	11	Зачёт
Заочная	2/3	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	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Ведение «Дневника самоконтроля» - Подготовка «Режима учебного дня»

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	42	0	0	42		Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	46	0	0	46		Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		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>									
19	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
20	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
21	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
22	4	Волейбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
23	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
24	6	Плавание	0	38	0	0	38		Работа на практических занятиях
25	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
26	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
<b>5 семестр</b>									
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	6	12	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
32	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
33	6	Плавание	0	38	0	0	38		Работа на практических занятиях
34	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
35	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
36	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	5	11	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
38	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
40	5	Баскетбол	0	2	0	0	2		Работа на практических занятиях
41	6	Плавание	0	19	0	0	19		Работа на практических занятиях
42	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>50</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>317</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>328</b>		

### Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	18	0	0	18		Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		
<b>3 семестр</b>									
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	28	0	0	28		Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		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>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
22	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		Работа на практических занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>5 семестр</b>									

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	6	14	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	5	13	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	5	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	0	8		Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	5	0	0	8		Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	5	0	0	8		Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	5	0	0	8		Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>50</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>317</b>	<b>0</b>	<b>11</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	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	14	0	0	14		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию



№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		
<b>3 семестр</b>									
9	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	25	0	0	25		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
14	6	Плавание	0	9	0	0	9		Работа на практических занятиях
15	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	0	4		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>									
17	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
19	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
20	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
21	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
22	6	Плавание	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
23	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
24	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>5 семестр</b>									
25	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	6	16	УК-7.311,	- Подготовка «Режима учебного дня»

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
								УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Ведение «Дневника самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
28	4	Волейбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
29	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
30	6	Плавание	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
31	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
32	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
33	1	Здоровый образ жизни	0	7	0	5	12	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	8		Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
38	6	Плавание	0	7	0	0	7		Работа на практических занятиях
39	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
40	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	5		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>50</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>317</b>	<b>0</b>	<b>11</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	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
3	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	16	0	0	16		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
4	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		Работа на практических занятиях
5	4	Волейбол	0	10	0	0	10		Работа на практи-

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
									ческих занятиях
6	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Работа на практических занятиях
7	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		
<b>3 семестр</b>									
9	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	27	0	0	27		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	3	0	0	3		Работа на практических занятиях
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		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>									
16	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12		Работа на практических занятиях
19	4	Волейбол	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
20	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
21	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>5 семестр</b>									
23	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	6	18	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
26	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
27	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Работа на практических занятиях
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
33	1	Здоровый образ жизни	0	9	0	5	19	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	9	0	0	12		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	7	0	0	10,5		Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	5	0	0	9		Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	4	0	0	7		Работа на практических занятиях
38	6	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	6,5		Работа на практических занятиях
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	7	0	0	10		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>50</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>317</b>	<b>0</b>	<b>11</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	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	16	0	0	16		Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		
<b>3 семестр</b>									

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
10	1	Здоровый образ жизни	0	13	0	0	13	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	13	0	0	13		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	17	0	0	17		Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0	5		Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
22	5	Баскетбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	12	0	0	12		Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>5 семестр</b>									
26	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	6	16	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
30	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
31	6	Плавание	0	12	0	0	12		Работа на практических занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
33	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
34	1	Здоровый образ жизни	0	7	0	2	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	0	6		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0,5	4,5		Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	4	0	0,5	4,5		Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	6	0	0,5	6,5		Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	9	0	0,5	9,5		Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	4	0	0,5	4,5		Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	0,5	5,5		Тестирование физической подготовленности сохраннных кондиций
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>50</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>317</b>	<b>0</b>	<b>11</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 раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Здоровый образ жизни	0	4	0	194	198	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Подготовка реферата
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	6		Подготовка реферата
3	3	Лёгкая атлетика	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
4	4	Волейбол	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
5	5	Баскетбол	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
6	6	Плавание	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
7	7	Фитнес и аэробика	0	0	0	20	20		Подготовка реферата
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	20	20		Подготовка реферата
9	Контроль (подготовка к зачету)		-	-	-	4	4		
<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 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. Пръжок 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	1	0	Биологически активные точки, самомассаж.
		8	1	0	Пальминг
		8	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		6	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		3	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		3	1	0	Комплекс упражнений с палками
		3	1	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
6	6	43	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		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
7	7	6	0	0	Техника танцевальных движений
		6	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	0	0	Техника спортивной аэробики
		3	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	5	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		5	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		5	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	0,5	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>317</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
1	1	7	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		7	1	0	Биологически активные точки, самомассаж
		7	1	0	Пальминг
		6	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	5	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		5	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		5	1	0	Комплекс упражнений с палками
		5	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		5	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		4	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.
		5	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		5	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	9	0	0	Техника перемещений в волейболе
		9	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		9	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
		6	0	0	Техника бросков в баскетболе
		5	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	7	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		7	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		7	0	0	Техника плавания «Брасс»
		7	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		7	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	20	0	0	Техника танцевальных движений
		20	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		20	0	0	Техника спортивной аэробики
		20	0	0	Построение танцевально композиции
8	8	8	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		8	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		8	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		7	0,5	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>317</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
1	1	11	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		11	1	0	Биологически активные точки, самомассаж
		11	1	0	Пальминг
		12	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	11	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		11	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		11	1	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	6	0	0	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	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
		4	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	0	0	Техника перемещений в волейболе
		9	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		9	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
		5	0	0	Техника владения мячом
		5	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»
		8	0	0	Техника плавания «Брасс»
		8	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		8	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	9	0	0	Техника танцевальных движений
		9	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		8	0	0	Техника спортивной аэробики
		8	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	9	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		8	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		8	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		8	0,5	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>317</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

### Г) Заболевания и патология выделительной системы

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	13	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		13	1	0	Биологически активные точки, самомассаж
		13	1	0	Пальминг
		14	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	14	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		13	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		12	1	0	Комплекс упражнений с палками
		12	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		13	0	0	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		12	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.
		9	0	0	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		8	0	0	Прыжок в длину с места.
		9	0	0	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		7	0	0	Инструкторская и судейская практика
4	4	12	0	0	Техника перемещений в волейболе
		11	0	0	Техника передачи волейбольного мяча
		11	0	0	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	0	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
		5	0	0	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		4	0	0	Техника владения мячом
		4	0	0	Техника бросков в баскетболе
		4	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	7	0	0	Техника танцевальных движений
		7	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	0	0	Техника спортивной аэробики
		1	0	0	Построение танцевальной композиции
7	7	12	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		11	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		11	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		11	0,5	0	Мышечная сила
<b>Итого:</b>		<b>317</b>	<b>10</b>	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	1	0	Глазодвигательная гимнастика
		12	1	0	Биологически активные точки, самомассаж
		11	1	0	Пальминг
		11	1	0	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	1	0	Комплекс упражнений без предметов
		8	1	0	Комплекс упражнений с мячами
		8	1	0	Комплекс упражнений с палками
		8	1	0	Комплекс упражнений с гантелями
		8	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.
		6	0	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	8	0	0	Техника перемещений в волейболе
		8	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
		5	0	0	Техника бросков в баскетболе
		5	0	0	Игровая и судейская практика
6	6	13	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		13	0	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		13	0	0	Техника плавания «Брасс»
		13	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		14	0	0	Техника прикладного плавания
7	7	7	0	0	Техника танцевальных движений
		7	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		6	0	0	Техника спортивной аэробики
		6	0	0	Построение танцевальной композиции
8	8	9	0,5	0	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	0,5	0	Сила и подвижность нервных процессов
		9	0,5	0	Статическая выносливость «позных» мышц
		7	0,5	0	Мышечная сила

<b>Итого:</b>	<b>317</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	20	0	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	20	0	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
		1	20	0	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		1	20	0	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	20	0	Принципы сбалансированного питания.	
		1	20	0	Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального стресса.	
		1	20	0	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
					Вредные привычки, меры профилактики.	
		1	20	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
14	0				Биологически активные точки, самомассаж.	
3	3	0,5	20	0	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
4	4	0,5	10	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	
			10	0	Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5	0,5	10	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
			10	0	Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6	0,5	20	0	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7	0,5	20	0	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
8	8	0,5	20	0	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
9	2 - 6	0	4	0	Подготовка к зачёту	
<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>318</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	625027, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38, ауд.129.	<b>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</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	625027, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38, ауд.129.	<b>Спортивный зал №2 - волейбольный:</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	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, корп. 4, Зал аэробики и фитнеса	<b>Зал аэробики и фитнеса</b> 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	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 2, корпус 5, СК "Зодчий"	<b>Бассейн</b>
5	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

## 11. Методические указания по организации СРС

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

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться

за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебное пособие Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук. – Тюмень: ТИУ. 2018.–113 с;
2. 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: 09.03.01 – Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль): Автоматизированные системы обработки информации и управления

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	Знать: УК-7.311 - виды физических упражнений	Знать (З 1): основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния	Не знает основ физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния	Демонстрирует исчерпывающие знания основ физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния
		Знать (З 2): контрольные нормативы физической подготовленности сохранных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Не знает контрольных нормативов физической подготовленности сохранных кондиций, и норм функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Знает отдельные виды контрольных нормативов физической подготовленности, и нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Хорошо знает контрольные нормативы физической подготовленности, и нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы	В совершенстве знает контрольные нормативы физической подготовленности своих сохранных кондиций, и адекватные им нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы
		Знать (З 3): индивидуальные физиологические особенности организма, сохранный ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений	Не знает индивидуальных физиологических особенностей организма, собственный сохранный ресурсный потенциал здоровья, специальных комплексов физических упражнений	Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсного потенциала здоровья, специальных комплексов физических упражнений	Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсного потенциала здоровья, специальных комплексов физических упражнений	В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсного потенциала здоровья, специальных комплексов физических упражнений
	Знать: УК- 7.312 - научно-практические основы физической	Знать (З 4): средства и методы адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления	Не знает средств и методов физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления	Не в полном объеме владеет знаниями средств и методов физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для поддержания оптимально-комфортной физической формы	Знает средства и методы средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для поддержания оптимально-комфортной физической	В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для поддержания оптимально-



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
	культуры и здорового образа и стиля жизни	работоспособности	работоспособности	и восстановления работоспособности	формы и восстановления работоспособности	комфортной физической формы и восстановления работоспособности
		<b>Знать (З 5):</b> индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления	Не знает индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления	Не в полном объеме знает индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления	Достаточно хорошо знает индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления	Демонстрирует исчерпывающие знания об индивидуальных особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления
	<b>Уметь:</b> УК-7.У12 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;	<b>Уметь (У 1):</b> использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия	Не умеет использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия	Частично использует специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия	Уверенно использует специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия	В совершенстве использует специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия
	<b>Уметь (У 2):</b> дозировать физическую нагрузку для совершенствования сохраненных кондиций	Не умеет дозировать физическую нагрузку	Способен дозировать физическую нагрузку	Умеет дозировать физическую нагрузку при этом допускает незначительные ошибки	Способен дозировать физическую нагрузку	
	<b>Уметь (У 3):</b> осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного	Не умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного	Не уверенно умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-	Хорошо умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного	Отлично умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации	

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
		досуга	досуга	спортивного досуга	досуга	физкультурно-спортивного досуга
	<b>Уметь:</b> УК-7.У13-использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<b>Уметь (У 4):</b> осуществлять подбор форм, методов и средств адаптивной физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья	Не умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья, допуская незначительные ошибки	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья	Умеет уверенно осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья
		<b>Уметь (У 5):</b> использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Не умеет рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Не в полном объеме использует физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте	Отлично умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте
	<b>Владеть:</b> УК-7.В11-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<b>Владеть (В1):</b> современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	Не владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	Владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	Хорошо владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности	В совершенстве владеет современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
		<b>Владеть (В 2):</b> техникой выполнения контрольно-тестовых испытаний сохранных физических качеств по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма	Не владеет техникой контрольно-тестовых испытаний по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых испытаний сохранных физических качеств по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых испытаний сохранных физических качеств по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых испытаний сохранных физических качеств по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма

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
						организма
		<b>Владеть (В 3):</b> техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности	Не владеет техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности	Владеет техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности, допуская ряд ошибок	Уверенно владеет техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных корригирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной направленности
		<b>Владеть (В 4):</b> техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	Не владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	Владеет навыками выбора техники рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий
		<b>Владеть (В 5):</b> техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры	Не владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры	Владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры, допуская ряд ошибок	Хорошо владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, приемами самомассажа и акупунктуры

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Адаптивная физическая культураКод, направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техникаНаправленность (профиль) Автоматизированные системы обработки информации и управления

№ 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	<b>Физическая культура</b> [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>	ЭР	25	100	+
2	Теория и история физической культуры [Текст]: Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. - М: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E">http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E</a>	ЭР	25	100	+
3	<b>Наймушина Алла Геннадьевна</b> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.- <b>Режим доступа:</b> <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf</a>	5+ЭР	25	100	+
4	<b>Оценка адаптационных характеристик</b> студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл. - <b>Режим доступа :</b> <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf</a> .	13+ЭР	25	100	+
5	<b>Михайлов, Николай Георгиевич.</b> Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 127 с <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7">http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7</a>	ЭР	25	100	+
6	<b>Капилевич, Леонид Владимирович.</b> Биохимия человека [Текст] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - 4 экз. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a>	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

« 28 » \_\_ 08 \_\_ 2019 г.

О.Н.Кузяков

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019

М.П.