

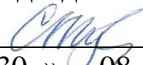
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 09:54:29
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a255807400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 С. К. Туренко
« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Адаптивная физическая подготовка


направление подготовки: 05.03.01 - Геология

направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 31.08.2021 и требованиями ОПОП по направлению подготовки 05.03.01 Геология к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая подготовка».


Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры «Физического воспитания».
Протокол № ___ от « 30 » 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры «Управления строительством и жилищно-коммунальным хозяйством».
Протокол № ___ от « 30 » 08 2021 г.

Заведующий кафедрой С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  В.П. Мельников

« 30 » 08 20__ г.

Рабочую программу разработала:

Доцент, к.б.н. доцент С.И. Хромина

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи изучения 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 «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни; способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; индивидуальных физиологических особенностей организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений; средств и методов физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности; особенностей формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса;

умение использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни; оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку; осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики; осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях;

владение современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности; техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов; техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий; техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

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. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической	Знать (З1) правила организации индивидуального тренировочного процесса
		Уметь (У1) организовать индивидуальную программу

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	тренировки
		Владеть (В1) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины «Адаптивная физическая культура» составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
Очная	1/2	-	68	-	-	Зачёт
Очная	2/3	-	68	-	-	Зачёт
Очная	2/4	-	64	-	-	Зачёт
Очная	3/5	-	68	-	2	Зачёт
Очная	3/6	-	40	-	18	Зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины по основным нозологическим формам заболеваний
очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

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	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	4	10	УК-7.2	- Ведение «Дневника самоконтроля» - Подготовка «Режима учебного дня»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса упражнений» 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	38	0	0	38		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
Итого:			0	68	0	4	72		

3 семестр

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
10	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса уприй» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	38	0	0	38		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	4	0	0	4		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

4 семестр

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
19	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
20	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса уприй» 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
Итого:			0	68	0	0	68		

								ческих занятиях
24	6	Плавание	0	34	0	0	34	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
Итого:			0	64	0	0	64	

5 семестр

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
28	1	Здоровый образ жизни	0	6	0	0	6	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
29	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	4	0	0	4		Составление «Комплекса уприй» по заболеванию
30	3	Лёгкая атлетика	0	4	0	0	4		Работа на практических занятиях
31	4	Волейбол	0	4	0	0	2		Работа на практических занятиях
32	5	Баскетбол	0	4	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 сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

6 семестр

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
36	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	2	7	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
37	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	5	0	2	7		Составление «Комплекса уприй» по заболеванию

38	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
39	4	Волейбол	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
40	5	Баскетбол	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
41	6	Плавание	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
42	7	Фитнес и аэробика	0	5	0	3	8		Работа на практических занятиях
43	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	3	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	40	0	18	58		

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

2 семестр

Таблица 5.1.6

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	6	0	2	8		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		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	14	0	0	14		Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций
Итого:			0	68	0	4	72		

3 семестр

Таблица 5.1.7

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие	0	6	0	0	6		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию

		упражнения (комплексы)							плекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	14	0	0	14		Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

4 семестр

Таблица 5.1.8

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.2	- 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	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		

5 семестр

Таблица 5.1.9

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
26	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.2	- 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 сохраненных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		

6 семестр

Таблица 5.1.10

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
34	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	2	7	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	5	0	2	7		Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
37	4	Волейбол	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
38	5	Баскетбол	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
39	6	Плавание	0	5	0	2	7		Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	5	0	3	8		Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	3	8		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	40	0	18	58		

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

2 семестр

Таблица 5.1.11

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.2	- 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	8	0	0	8		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	4	12		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	4	72		

3 семестр

Таблица 5.1.12

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
9	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.2	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10		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	8	0	0	8		Работа на практических занятиях
14	6	Плавание	0	10	0	0	10		Работа на практических занятиях
15	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6		Работа на практических занятиях
16	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6		Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

4 семестр

Таблица 5.1.13

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

17	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Ре- жима учебного дня» - Ведение «Дневни- ка самоконтроля»
18	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Ком- плекса упр-ий» по заболеванию
19	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
20	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
21	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
22	6	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
23	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
24	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование фи- зической подготов- ленности сохран- ных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		

5 семестр

Таблица 5.1.14

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные заня- тия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
25	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Ре- жима учебного дня» - Ведение «Дневни- ка самоконтроля»
26	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Ком- плекса упр-ий» по заболеванию
27	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
28	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
29	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
30	6	Плавание	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
31	7	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
32	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование фи- зической подготов- ленности сохран- ных кондиций

Итого:	0	68	0	0	68		
---------------	----------	-----------	----------	----------	-----------	--	--

6 семестр

Таблица 5.1.15

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
33	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
38	6	Плавание	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
39	7	Фитнес и аэробика	0	5	0	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
40	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
Итого:			0	40	0	18	68		

Г) Заболевания и патология выделительной системы

2 семестр

Таблица 5.1.16

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
3	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
4	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	1	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
5	4	Волейбол	0	10	0	1	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
6	5	Баскетбол	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практических занятиях

								УК-7.3	
7	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	4	72		

3 семестр

Таблица 5.1.17

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
9	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
10	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
11	3	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
12	4	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
13	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
15	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

4 семестр

Таблица 5.1.18

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
16	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
17	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
18	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях

19	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
20	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
21	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
22	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		

5 семестр

Таблица 5.1.19

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
23	1	Здоровый образ жизни	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
24	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
25	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
26	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
27	5	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
28	6	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
29	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

6 семестр

Таблица 5.1.20

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
33	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
34	2	Общеразвивающие	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2	Составление «Ком-

		упражнения (комплексы)						УК-7.3	плекса упр-ий» по заболеванию
35	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
36	4	Волейбол	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
37	5	Баскетбол	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
38	6	Фитнес и аэробика	0	5	0	4	9	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
39	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	40	0	18	58		

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

2 семестр

Таблица 5.1.21

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
3	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
4	4	Волейбол	0	8	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
5	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
6	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
7	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
8	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	68	0	4	72		

3 семестр

Таблица 5.1.22

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
-------	----------------------	--	--------------------------	--	--	-----------	-------------	---------	--------------------

	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
10	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
11	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
12	3	Лёгкая атлетика	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
13	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
14	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
15	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
16	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
17	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохранённых кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

4 семестр

Таблица 5.1.23

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
18	1	Здоровый образ жизни	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Режима учебного дня» - Ведение «Дневника самоконтроля»
19	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Комплекса упр-ий» по заболеванию
20	3	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
21	4	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
22	5	Баскетбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
23	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
24	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
25	8	Профессионально-прикладная физическая	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование физической подготов-

		подготовка						УК-7.3	ленности сохран- ных кондиций
Итого:			0	64	0	0	64		

5 семестр

Таблица 5.1.24

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
26	1	Здоровый образ жизни	0	10	0	0	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Ре- жима учебного дня» - Ведение «Дневни- ка самоконтроля»
27	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	10	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Ком- плекса упр-ий» по заболеванию
28	3	Лёгкая атлетика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
29	4	Волейбол	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
30	5	Баскетбол	0	10	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
31	6	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
32	7	Фитнес и аэробика	0	6	0	0	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
33	8	Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование фи- зической подготов- ленности сохран- ных кондиций
Итого:			0	68	0	0	68		

6 семестр

Таблица 5.1.25

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
34	1	Здоровый образ жизни	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	- Подготовка «Ре- жима учебного дня» - Ведение «Дневни- ка самоконтроля»
35	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Составление «Ком- плекса упр-ий» по заболеванию
36	3	Лёгкая атлетика	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
37	4	Волейбол	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практи- ческих занятиях
38	5	Баскетбол	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2	Работа на практи- ческих занятиях

								УК-7.3	
39	6	Плавание	0	5	0	2	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
40	7	Фитнес и аэробика	0	5	0	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических занятиях
41	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	5	0	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности сохраненных кондиций
Итого:			0	40	0	18	58		

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 психоэмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация

Тема 1.7. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.

Тема 1.8. Вредные привычки, меры профилактики.

Тема 1.9. Биологически активные точки, самомассаж

Тема 1.10. Пальминг.

Тема 1.11. Глазодвигательная гимнастика.

Тема 1.12. Диафрагмальное дыхание.

Тема 1.13. Профилактика травматизма на занятиях

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. Комплекс упражнений без предметов

Тема 2.2. Комплекс упражнений с мячами

Тема 2.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Тема 2.4. Комплекс упражнений с гантелями

Тема 2.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Тема 2.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах

Раздел 3. Лёгкая атлетика

Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, бега.

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

Тема 3.3. Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

Тема 3.4. Прыжок в длину с места.

Тема 3.5. Эстафетный бег по укороченным отрезкам

Тема 3.6. Инструкторская и судейская практика

Тема 3.7. ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Перемещения в волейболе

Тема 4.2. Техника передачи волейбольного мяча

Тема 4.3. Техника подачи и приема мяча с подачи

Тема 4.4. Игровая и судейская практика

Тема 4.5 Техника безопасности на занятиях волейболом

Тема 4.6 Правила проведения соревнований по волейболу

Раздел 5. Баскетбол

Тема 5.1. Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 5.2. Техника ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 5.3. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 5.4. Техника владения мячом

Тема 5.5. Техника бросков в баскетболе

Тема 5.6 Техника безопасности при занятиях баскетболом

Тема 5.7 Правила проведения соревнований по баскетболу

Раздел 6. Плавание

Тема 6.1. Техника плавания «Кроль на груди»

Тема 6.2. Техника плавания «Кроль на спине»

Тема 6.3. Техника плавания «Брасс»

Тема 6.4. Техника стартов и поворотов в плавании

Тема 6.5. Техника прикладного плавания

Тема 6.6. Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на

воде

Раздел 7. Фитнес и аэробика

Тема 7.1. Техника танцевальных движений

Тема 7.2. Техника танцевальных движений в различных стилях и направления

Тема 7.3. Техника спортивной аэробики

Тема 7.4. Построение танцевальной композиции

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 8.1. Координация движения рук и точность линейного глазомера

Тема 8.2. Сила и подвижность нервных процессов

Тема 8.3. Статическая выносливость «позных» мышц

Тема 8.4. Мышечная сила

Тема 8.5. Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

А) Заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата

2 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

3 семестр

Таблица 5.2.2

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

		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
		1	Техника спортивной ходьбы, бега.
3	3	1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

4 семестр

Таблица 5.2.3

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

4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		64	

5 семестр

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»

		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

6 семестр

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		2	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		0,5	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0,5	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		0,5	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0,5	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		2	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		1	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		1	Техника владения мячом
		0,5	Техника бросков в баскетболе
		0,5	Игровая и судейская практика
6	6	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		1	Техника плавания «Кроль на спине»
		1	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		1	Техника прикладного плавания
7	7	1	Техника танцевальных движений
		1	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		40	

Б) Заболевания и патология кардиореспираторной системы

2 семестр

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	б
1	1	2	Глазодвигательная гимнастика
		2	Биологически активные точки, самомассаж
		2	Пальминг
		2	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	2	Техника спортивной ходьбы, бега.
		2	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		2	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		2	Прыжок в длину с места.
		2	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	2	Техника перемещений в волейболе
		2	Техника передачи волейбольного мяча
		2	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	Техника владения мячом
		2	Техника бросков в баскетболе
		1	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		3	Техника стартов и поворотов в плавании
		3	Техника прикладного плавания
7	7	3	Техника танцевальных движений
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		2	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевально композиций
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		1	Мышечная сила
Итого:		68	

3 семестр

Таблица 5.2.7

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
	2	2	Комплекс упражнений без предметов

2		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
4	4	1	Инструкторская и судейская практика
		1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
5	5	1	Игровая и судейская практика
		2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
6	6	2	Игровая и судейская практика
		2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
7	7	2	Техника прикладного плавания
		2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
8	8	3	Построение танцевальной композиции
		2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
Итого:		68	Мышечная сила

4 семестр

Таблица 5.2.8

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

		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		64	

5 семестр

Таблица 5.2.9

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании

		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
		2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
8	8	2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
		Итого:	68

6 семестр

Таблица 5.2.10

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		2	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		0,5	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0,5	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		0,5	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0,5	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		2	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		1	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		1	Техника владения мячом
		0,5	Техника бросков в баскетболе
		0,5	Игровая и судейская практика
6	6	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		1	Техника плавания «Кроль на спине»
		1	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		1	Техника прикладного плавания
7	7	1	Техника танцевальных движений
		1	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		40	

В) Заболевания и патология желудочно-кишечного тракта

2 семестр

Таблица 5.2.11

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	б
1	1	12	Глазодвигательная гимнастика
		12	Биологически активные точки, самомассаж
		12	Пальминг
		12	Диафрагмальное дыхание
2	2	8	Комплекс упражнений без предметов
		8	Комплекс упражнений с мячами
		7	Комплекс упражнений с палками
		7	Комплекс упражнений с гантелями
		7	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		7	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		10	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	Прыжок в длину с места.
		6	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		4	Инструкторская и судейская практика
4	4	10	Техника перемещений в волейболе
		10	Техника передачи волейбольного мяча
		10	Техника подачи и приема мяча с подачи
		4	Игровая и судейская практика
5	5	6	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	Техника владения и ловли баскетбольного мяча
		6	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	Техника владения мячом
		6	Техника бросков в баскетболе
		4	Игровая и судейская практика
6	6	8	Техника плавания «Кроль на груди»
		8	Техника плавания «Кроль на спине»
		8	Техника плавания «Брасс»
		9	Техника стартов и поворотов в плавании
		9	Техника прикладного плавания
7	7	9	Техника танцевальных движений
		9	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		9	Техника спортивной аэробики
		9	Построение танцевальной композиции
8	8	9	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		9	Сила и подвижность нервных процессов
		9	Статическая выносливость «позных» мышц
		9	Мышечная сила
Итого:		312	

3 семестр

Таблица 5.2.12

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами

		1	Комплексе упражнений с палками
		1	Комплексе упражнений с гантелями
		1	Комплексе упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплексе упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

4 семестр

Таблица 5.2.13

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

		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		64	

5 семестр

Таблица 5.2.14

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания

7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

6 семестр

Таблица 5.2.15

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		2	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		0,5	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0,5	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		0,5	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0,5	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		2	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		1	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		1	Техника владения мячом
		0,5	Техника бросков в баскетболе
		0,5	Игровая и судейская практика
6	6	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		1	Техника плавания «Кроль на спине»
		1	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		1	Техника прикладного плавания
7	7	1	Техника танцевальных движений
		1	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		40	

Г) Заболевания и патология выделительной системы

2 семестр

Таблица 5.2.16

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	6
1	1	12	Глазодвигательная гимнастика
		14	Биологически активные точки, самомассаж
		14	Пальминг
		14	Диафрагмальное дыхание
2	2	10	Комплекс упражнений без предметов
		10	Комплекс упражнений с мячами
		10	Комплекс упражнений с палками
		9	Комплекс упражнений с гантелями
		9	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		10	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	8	Техника спортивной ходьбы, бега.
		8	Развитие скоростных способностей. Бег по укороченной дистанции.
		10	Развитие выносливости. Оздоровительный бег.
		8	Прыжок в длину с места.
		10	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		8	Инструкторская и судейская практика
4	4	12	Техника перемещений в волейболе
		12	Техника передачи волейбольного мяча
		12	Техника подачи и приема мяча с подачи
		8	Игровая и судейская практика
5	5	4	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		4	Техника владения мячом
		4	Техника бросков в баскетболе
		4	Игровая и судейская практика
6	6	8	Техника танцевальных движений
		8	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		1	Построение танцевальной композиции
8	8	12	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		12	Сила и подвижность нервных процессов
		12	Статическая выносливость «позных» мышц
		12	Мышечная сила
Итого:		312	

3 семестр

Таблица 5.2.17

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.

		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
		2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
5	5	2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

4 семестр

Таблица 5.2.18

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		2	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»

		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		64	

5 семестр

Таблица 5.2.19

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

Итого:	68	
---------------	----	--

6 семестр

Таблица 5.2.20

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		2	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		0,5	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0,5	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		0,5	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0,5	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		2	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		1	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		1	Техника владения мячом
		0,5	Техника бросков в баскетболе
		0,5	Игровая и судейская практика
6	6	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		1	Техника плавания «Кроль на спине»
		1	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		1	Техника прикладного плавания
7	7	1	Техника танцевальных движений
		1	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		40	

Д) Заболевания органов чувств и нарушения обмена веществ

2 семестр

Таблица 5.2.21

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	6
1	1	12	Глазодвигательная гимнастика
		12	Биологически активные точки, самомассаж
		10	Пальминг
		10	Диафрагмальное дыхание

2	2	7	Комплексе упражнений без предметов
		7	Комплексе упражнений с мячами
		7	Комплексе упражнений с палками
		7	Комплексе упражнений с гантелями
		8	Комплексе упражнений у гимнастической стенки
		8	Комплексе упражнений на фитбол-мячах
3	3	6	Техника спортивной ходьбы, бега.
		6	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		6	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		6	Прыжок в длину с места.
		8	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		6	Инструкторская и судейская практика
4	4	8	Техника перемещений в волейболе
		10	Техника передачи волейбольного мяча
		8	Техника подачи и приема мяча с подачи
		7	Игровая и судейская практика
5	5	4	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		5	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		5	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		5	Техника владения мячом
		6	Техника бросков в баскетболе
		6	Игровая и судейская практика
6	6	12	Техника плавания «Кроль на груди»
		10	Техника плавания «Кроль на спине»
		10	Техника плавания «Брасс»
		12	Техника стартов и поворотов в плавании
		13	Техника прикладного плавания
7	7	8	Техника танцевальных движений
		8	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		6	Техника спортивной аэробики
		6	Построение танцевальной композиции
8	8	10	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		10	Сила и подвижность нервных процессов
		10	Статическая выносливость «позных» мышц
		6	Мышечная сила
Итого:		312	

3 семестр

Таблица 5.2.22

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

		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

4 семестр

Таблица 5.2.23

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		2	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания

7	7	2	Техника танцевальных движений
		4	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		64	

5 семестр

Таблица 5.2.24

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		1	Диафрагмальное дыхание
2	2	2	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		1	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		1	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		3	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		1	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		1	Игровая и судейская практика
5	5	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Техника владения и ловли баскетбольного мяча
		3	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Техника владения мячом
		1	Техника бросков в баскетболе
		2	Игровая и судейская практика
6	6	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
7	7	2	Техника танцевальных движений
		6	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Построение танцевальной композиции
8	8	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Сила и подвижность нервных процессов
		2	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		68	

6 семестр

Таблица 5.2.25

№ п/п	Номер раздела	Объем,	Тема практического занятия
-------	---------------	--------	----------------------------

	дисциплины	час.	
		ОФО	
1	1	1	Биологически активные точки, самомассаж.
		1	Пальминг
		1	Глазодвигательная гимнастика
		2	Диафрагмальное дыхание
2	2	1	Комплекс упражнений без предметов
		1	Комплекс упражнений с мячами
		1	Комплекс упражнений с палками
		1	Комплекс упражнений с гантелями
		0,5	Комплекс упражнений у гимнастической стенки
		0,5	Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	1	Техника спортивной ходьбы, бега.
		1	Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей.
		1	Оздоровительный бег. Развитие выносливости.
		1	Прыжок в длину с места.
		0,5	Эстафетный бег по укороченным отрезкам
		0,5	Инструкторская и судейская практика
4	4	1	Техника перемещений в волейболе
		1	Техника передачи волейбольного мяча
		1	Техника подачи и приема мяча с подачи
		2	Игровая и судейская практика
5	5	1	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	Техника ведения и ловли баскетбольного мяча
		1	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча
		1	Техника владения мячом
		0,5	Техника бросков в баскетболе
		0,5	Игровая и судейская практика
6	6	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		1	Техника плавания «Кроль на спине»
		1	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		1	Техника прикладного плавания
7	7	1	Техника танцевальных движений
		1	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		1	Техника спортивной аэробики
		2	Построение танцевальной композиции
8	8	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		1	Сила и подвижность нервных процессов
		1	Статическая выносливость «позных» мышц
		2	Мышечная сила
Итого:		40	

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента для всех нозологических форм

Таблица 5.2.26

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
1	1	2	Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
		1	Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	

		1	Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.	
		2	Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.	
		1	Принципы сбалансированного питания.	
		1	Психологическая гигиена. Профилактика психоэмоционального стресса.	
		1	Двигательная активность - основа здорового образа жизни.	
			Вредные привычки, меры профилактики.	
		1	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
			Биологически активные точки, самомассаж.	
3	3	1	ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление	
4	4	1	Техника безопасности на занятиях волейболом	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
			Правила проведения соревнований по волейболу	
5	5	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
			Правила проведения соревнований по баскетболу	
6	6	1	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему. Техника безопасности на воде	
7	7	2	Медитативные практики, релаксация	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
8	8	2	Самоопределение выбора средств физической культуры и спорта при формировании профессиональных физических качеств	
Итого:		18		

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

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
-------	---	-------------------

I текущая аттестация		
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
II текущая аттестация		
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
III текущая аттестация		
7	Работа на практических занятиях	0-18
8	Ведение «Дневника самоконтроля»	0-4
9	Тестирование физической подготовленности сохранных кондиций	0-18
ИТОГО: за III текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО:		0-100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотеки ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>

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>

- База данных Консультант «Электронная библиотека технического ВУЗа»
 - Электронно-библиотечная система IPRbooksc ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>

- ООО «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru
- Электронно-библиотечная система elibrary с ООО «РУНЭБ» <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:

- Microsoft Windows,
- Microsoft Office Professional Plus

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в

	учебным планом образовательной программы	основного оборудования, учебно-наглядных пособий	сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Адаптивная физическая культура	<p>Практические занятия:</p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащенность:</p> <p>Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло - 1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10.</p>	<p>625001, г. Тюмень,</p> <p>ул. Луначарского,4</p> <p>(Спортивный зал)</p>

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. Дзюцеева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки: 05.03.01 Геология

Направленность(профиль): Гидрогеология и инженерная геология

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З1) правила организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отсутствие знаний о биологических ритмах человека	Демонстрирует частичные знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует хорошие знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует отличные знания о биологических ритмах человека
		Уметь (У1) организовать индивидуальную программу тренировки	Не умеет планировать рабочий день, не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, но не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, и активно использует тренирующий режим двигательной активности
		Владеть (В1) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Не владеет техникой составления режима рабочего дня	Владеет техникой составления режима рабочего дня, но не планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный тренирующий режим

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Адаптивная физическая культураКод, направление подготовки 05.03.01 ГеологияНаправленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология

№ 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	Хромина, Светлана Ивановна. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с. : табл. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР	54	100	+
2	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфентьева, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР	54	100	+
3	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. : ил. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР	54	100	+
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. -	ЭР	54	100	+

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