

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.06.2026 14:59:16

Уникальный программный ключ:

3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Адаптивная физическая культура**

для направлений подготовки 08.03.01 Строительство, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Строительный стандарт ТИУ)

форма обучения: **очная, очно-заочная**

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании Высшей школы физической культуры и спорта

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями, адаптивной физической подготовленности, коррекционными средствами физической культуры, на основе сохраненных кондиций, для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностную потребность в физической активности как жизнеобеспечивающего фактора при адаптации к социальной и профессиональной деятельности
- формировать ценностно-мотивационную модель поведения здорового образа жизни с использованием активных средств адаптивной физической культуры в режиме труда и отдыха

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам Блока 1 учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

*знания:*

- основ и принципов адаптивной физической культуры и спорта
- индивидуальный уровень физической подготовленности с учетом сохраненных кондиций

*умения:*

- использовать средства физической культуры и спорта в поддержании своей физической формы
- осуществлять подбор специальных физических упражнений для составления индивидуального комплекса

*владения:*

- техникой выполнения специальных физических упражнений
- навыком планирования индивидуального тренировочного режима

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) сохраненные ресурсы организма для совершенствования индивидуальной физической подготовленности
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для адаптации и повышения резервов организма
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и	Владеть (В1) техникой выполнения контрольно-тестовых упражнений избирательного наполнения
		Знать (З2) средства физической культуры и спорта индивидуальной коррекционно-оздоровительной направленности
		Уметь (У2) построить индивидуальный комплекс упражнений коррекционно-оздоровительной направленности

	психофизической подготовки.	Владеть (В2) техникой выполнения упражнений коррекционно-оздоровительной направленности
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) гигиенические требования к использованию средств и методов физической культуры и спорта коррекционно-оздоровительной направленности
		Уметь (У3) дозировать физическую нагрузку с использованием цифровых сервисов и устройств
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления, с использованием электронных устройств

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
ОФО	1/2	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/3	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/4	0	64	0	0	-	Зачёт
	3/5	0	68	0	2	-	Зачёт
	3/6	0	52	0	6	-	Зачёт
Всего, часов:	-	0	320	0	8	-	-
ОЗФО	1/2	0	10	0	154	-	Зачёт
	2/3	0	10	0	154	-	Зачёт
Всего, часов:	-	0	20	0	308	-	

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины

- 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	Комплекс упражнений по заболеванию	0	15	0	0	15	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	<p>1. <u>Работа на практических занятиях:</u>                      Выполнение комплекса упражнений без предметов                      Выполнение комплекса упражнений с мячами                      Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками                      Выполнение техники спортивной ходьбы                      Выполнение техники броска в дартсе.                      Выполнение техники броска в сектор 7                      Выполнение техники игры на внимание                      Выполнение техники игры на скорость реакции                      Выполнение техники игры на координацию                      Выполнение техники игры на развитие скоростно-координационных способностей                      Выполнение техники диафрагмального дыхания                      Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения</p> <p>2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u></p> <p>3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u></p>
2	2	Общая физическая подготовка	0	15	0	0	15		
3	3	Дартс	0	15	0	0	15		
4	4	Нейро-фитнес	0	15	0	0	15		
5	5	Дыхательная гимнастика	0	4	0	0	4		
6	6	Глазодвигательная гимнастика	0	4	0	0	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
7	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	15	0	0	15	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	<p>1. <u>Работа на практических занятиях:</u>                      Выполнение комплекса упражнений без предметов                      Выполнение комплекса упражнений с мячами                      Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками                      Выполнение техники спортивной ходьбы                      Выполнение техники броска в дартсе.                      Выполнение техники броска в сектор 7                      Выполнение техники игры на внимание                      Выполнение техники игры на скорость реакции                      Выполнение техники игры на координацию                      Выполнение техники игры на развитие скоростно-координационных способностей                      Выполнение техники диафрагмального дыхания                      Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения</p> <p>2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u></p> <p>3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u></p>
8	2	Общая физическая подготовка	0	15	0	0	15		
9	3	Дартс	0	15	0	0	15		
10	4	Нейро-фитнес	0	15	0	0	15		
11	5	Дыхательная гимнастика	0	4	0	0	4		
12	6	Глазодвигательная гимнастика	0	4	0	0	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
13	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	15	0	0	15	УК-7.1 У1, В1	<p>1. <u>Работа на практических занятиях:</u>                      Выполнение комплекса упражнений без предметов</p>

14	2	Общая физическая подготовка	0	15	0	0	15	УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры на внимание Выполнение техники игры на скорость реакции Выполнение техники игры на координацию Выполнение техники игры на развитие скоростно-координационных способностей Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения <u>2. Составление «Режима учебного дня»</u> <u>3. Ведение «Дневника самоконтроля»</u>
15	3	Дартс	0	15	0	0	15		
16	4	Нейро-фитнес	0	15	0	0	15		
17	5	Дыхательная гимнастика	0	2	0	0	2		
18	6	Глазодвигательная гимнастика	0	2	0	0	2		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
20	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	15	0	0	15	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 31,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3	1.Работа на практических занятиях: Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры на внимание Выполнение техники игры на скорость реакции Выполнение техники игры на координацию Выполнение техники игры на развитие скоростно-коорд-ых способностей Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения <u>2. Составление «Режима учебного дня»</u> <u>3. Ведение «Дневника самоконтроля»</u>
21	2	Общая физическая подготовка	0	15	0	0	15		
22	3	Дартс	0	15	0	0	15		
23	4	Нейро-фитнес	0	15	0	0	15		
24	5	Дыхательная гимнастика	0	4	0	0	4		
25	6	Глазодвигательная гимнастика	0	4	0	0	4		
26	7	Здоровый образ жизни	0	0	0	2	2		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
28	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	12	0	0	12	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 31,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В33 У3, В3	1.Работа на практических занятиях: Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры на внимание Выполнение техники игры на скорость реакции Выполнение техники игры на координацию Выполнение техники игры на развитие скоростно-координационных способностей Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения <u>2. Составление «Режима учебного дня»</u> <u>3. Ведение «Дневника самоконтроля»</u>
29	2	Общая физическая подготовка	0	12	0	0	12		
30	3	Дартс	0	12	0	0	12		
31	4	Нейро-фитнес	0	12	0	0	12		
32	5	Дыхательная гимнастика	0	2	0	0	2		
33	6	Глазодвигательная гимнастика	0	2	0	0	2		
	7	Здоровый образ жизни	0	0	0	6	6		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		

**- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)**

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	Комплекс упражнений по заболеванию	0	2	0	0	2	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3	Подготовка материала для реферата
2	2	Общая физическая подготовка	0	2	0	0	2		
3	3	Дартс	0	2	0	0	2		
4	4	Нейро-фитнес	0	2	0	0	2		
5	5	Дыхательная гимнастика	0	1	0	0	1		
6	6	Глазодвигательная гимнастика	0	1	0	0	1		
7	7	Здоровый образ жизни	0	0	0	154	154		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>164</b>		
<b>3 семестр</b>									
8	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	2	0	0	2	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3	Подготовка материала для реферата
9	2	Общая физическая подготовка	0	2	0	0	2		
10	3	Дартс	0	2	0	0	2		
11	4	Нейро-фитнес	0	2	0	0	2		
12	5	Дыхательная гимнастика	0	1	0	0	1		
13	6	Глазодвигательная гимнастика	0	1	0	0	1		
14	7	Здоровый образ жизни	0	0	0	154	154		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>164</b>		
<b>ИТОГО:</b>			<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>308</b>	<b>328</b>		

**- заочная форма обучения (ЗФО) не реализуется**

**5.2. Содержание дисциплины**

**5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).**

**Раздел 1. Комплекс упражнений по заболеванию**

- Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
- Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
- Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
- Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
- Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
- Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

- Тема 2.1. Техника спортивной ходьбы

**Раздел 3. Дартс**

- Тема 3.1. Обучение технике броска в дартсе.
- Тема 3.2. Обучение технике броска в сектор 7
- Тема 3.3. Обучение технике поочередного броска
- Тема 3.4. Соревновательная практика в дартсе

**Раздел 4. Нейро-фитнес**

- Тема 4.1. Обучение технике игры на внимание
- Тема 4.2. Обучение технике игры, на скорость реакции
- Тема 4.3. Обучение технике игры, координацию
- Тема 4.4. Обучение технике игры на развитие скоростно-координационных способностей

## Раздел 5. Дыхательная гимнастика

Тема 5.1. Обучение диафрагмальному дыханию

Тема 5.2. Обучение экономичному дыханию в ходьбе

Тема 5.3. Обучение технике восстановительного дыхания

## Раздел 6. Глазодвигательная гимнастика

Тема 6.1. Обучение гимнастике глаз для снятия напряжения

## Раздел 7. Здоровый образ жизни.

Тема 7.1. Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой

Тема 7.2. Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.

Тема 7.3 Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи.

Тема 7.4. Принципы сбалансированного питания.

Тема 7.5. Психо-эмоциональная гигиена, стресс-регулирование. Медитативные практики, техника релаксация.

Тема 7.6. Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 7.7. Биологически активные точки, самомассаж, пальминг.

## Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
<b>2 семестр</b>					
1	1	2	0	0,5	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
2		3	0	0,5	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
3		3	0	0,5	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
4		3	0	0,5	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
5		2	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
6		2	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
7	2	15	0	2	Тема 2.1. Обучение технике спортивной ходьбы
8	3	4	0	0,5	Тема 3.1. Обучение технике броска в дартсе.
9		4	0	0,5	Тема 3.2. Обучение технике броска в сектор 7
10		4	0	0,5	Тема 3.3. Обучение технике поочередного броска
11		3	0	0,5	Тема 3.4. Соревновательная практика в дартсе
12	4	4	0	0,5	Тема 4.1. Обучение технике игры на внимание
13		4	0	0,5	Тема 4.2. Обучение технике игры на скорость реакции
14		4	0	0,5	Тема 4.3. Обучение технике игры на координацию
15		3	0	0,5	Тема 4.4. Обучение технике игры на развитие скоростно-координационных способностей
16	5	2	0	0	Тема 5.1. Обучение технике диафрагмального дыхания
17		1	0	0,5	Тема 5.2. Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе
18		1	0	0,5	Тема 5.3. Обучение технике восстановительного дыхания
19	6	4	0	1	Тема 6.1. Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
<b>3 семестр</b>					
20	1	2	0	0,5	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
21		3	0	0,5	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
22		3	0	0,5	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
23		3	0	0,5	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
24		2	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки

25		2	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
26	2	15	0	2	Тема 2.1. Обучение технике спортивной ходьбы
27	3	4	0	0,5	Тема 3.1. Обучение технике броска в дартсе.
28		4	0	0,5	Тема 3.2. Обучение технике броска в сектор 7
29		4	0	0,5	Тема 3.3. Обучение технике поочередного броска
30		3	0	0,5	Тема 3.4. Обучение соревновательной практике в дартсе
31	4	4	0	0,5	Тема 4.1. Обучение технике игры на внимание
32		4	0	0,5	Тема 4.2. Обучение технике игры на скорость реакции
33		4	0	0,5	Тема 4.3. Обучение технике игры на координацию
34		3	0	0,5	Тема 4.4. Обучение технике игры на развитие скоростно-координационных способностей
35	5	2	0	0	Тема 5.1. Обучение диафрагмальному дыханию
36		1	0	0,5	Тема 5.2. Обучение экономичному дыханию в ходьбе
37		1	0	0,5	Тема 5.3. Обучение технике восстановительного дыхания
38	6	4	0	1	Тема 6.1. Обучение гимнастике глаз для снятия напряжения
<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
<b>4 семестр</b>					
39	1	2	0	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
40		3	0	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
41		3	0	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
42		3	0	0	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
43		2	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
44		2	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
45	2	15	0	0	Тема 2.1. Обучение технике спортивной ходьбы
46	3	4	0	0	Тема 3.1. Обучение технике броска в дартсе.
47		4	0	0	Тема 3.2. Обучение технике броска в сектор 7
48		4	0	0	Тема 3.3. Обучение технике поочередного броска
49		3	0	0	Тема 3.4. Обучение соревновательной практике в дартсе
50	4	3	0	0	Тема 4.1. Обучение технике игры на внимание
51		4	0	0	Тема 4.2. Обучение технике игры на скорость реакции
52		4	0	0	Тема 4.3. Обучение технике игры на координацию
53		4	0	0	Тема 4.4. Обучение технике игры на развитие скоростно-координационных способностей
54	5	1	0	0	Тема 5.1. Обучение технике диафрагмального дыхания
55		1	0	0	Тема 5.2. Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе
56	6	2	0	0	Тема 6.1. Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения
<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>5 семестр</b>					
57	1	2	0	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
58		3	0	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
59		3	0	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
60		3	0	0	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
61		2	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
62		2	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
63	2	15	0	0	Тема 2.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы
64	3	4	0	0	Тема 3.1. Совершенствование техники броска в дартсе.
65		4	0	0	Тема 3.2. Совершенствование техники броска в сектор 7
66		4	0	0	Тема 3.3. Совершенствование техники поочередного броска
67		3	0	0	Тема 3.4. Совершенствование соревновательной практики в дартсе
68	4	4	0	0	Тема 4.1. Обучение технике игры на внимание
69		4	0	0	Тема 4.2. Обучение технике игры на скорость реакции
70		4	0	0	Тема 4.3. Обучение технике игры на координацию
71		3	0	0	Тема 4.4. Обучение технике игры на развитие скоростно-координационных способностей
72	5	2	0	0	Тема 5.1. Совершенствование техники диафрагмального дыхания
73		2	0	0	Тема 5.2. Совершенствование техники экономичного дыхания в ходьбе
75	6	4	0	0	Тема 6.1. Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжения
<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>6 семестр</b>					
76	1	2	0	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов

77		3	0	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
78		3	0	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
79		3	0	0	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
80		2	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
81		2	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
82	2	15	0	0	Тема 2.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы
83		4	0	0	Тема 3.1. Совершенствование техники броска в дартсе.
84	3	4	0	0	Тема 3.2. Совершенствование техники броска в сектор 7
85		4	0	0	Тема 3.3. Совершенствование техники поочередного броска
86		3	0	0	Тема 3.4. Совершенствование соревновательной практики в дартсе
87		4	0	0	Тема 4.1. Обучение технике игры на внимание
88		4	0	0	Тема 4.2. Обучение технике игры на скорость реакции
89	4	4	0	0	Тема 4.3. Обучение технике игры на координацию
90		3	0	0	Тема 4.4. Обучение технике игры на развитие скоростно-координационных способностей
91	5	1	0	0	Тема 5.1. Совершенствование техники диафрагмального дыхания
92		1	0	0	Тема 5.2. Совершенствование техники экономичного дыхания в ходьбе
93	6	2	0	0	Тема 6.1. Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжения
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>0</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	7	1	0	44	Тема 7.1. Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой	Изучение теоретического материала / Подготовка материалов для реферата
2		1	0	44	Тема 7.2. Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
3		0,5	0	44	Тема 7.3 Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи.	
4		1	0	44	Тема 7.4. Принципы сбалансированного питания.	
5		1	0	44	Тема 7.5. Психо-эмоциональная гигиена, стресс-регулирование. Медитативные практики, техника релаксация.	
6		1	0	44	Тема 7.6. Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.	
7		0,5	0	44	Тема 7.7. Биологически активные точки, самомассаж, пальминг.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>6</b>	<b>0</b>	<b>308</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

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

## 7. Контрольные работы

Контрольная работа учебным планом не предусмотрена

## 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...22
2	Составление «Режима учебного дня»	0... 6
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	0...32
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических занятиях	0...22
6	Ведение «Дневника самоконтроля»	0... 8
7	Тестирование физической подготовленности	0...10
	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 очно-заочной форм обучения представлена в таблице 8.3.1

Таблица 8.3.1

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

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 1.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <https://jirbis.tyuiu.ru>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ).

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.

## Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	3	4
1	<u>Практические занятия:</u> Зал ЛФК для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных; текущего контроля и промежуточной аттестации. <u>Оснащенность:</u> - стенка гимнастическая с турником – 3 - звуковая система оповещения при пожаре-1 - мяч набивной 3 кг - 2 - обруч – 3 - гимнастический коврик – 4 - гимнастическая палка с экспандерами – 3 - фитбол – 4	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Зал АФК)

## 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, 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. 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;

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный;

3. Мельникова, Ю. А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. — Текст : электронный;

4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный.

## 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

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

К изучению предлагаются темы:

- Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой

- Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности

- Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи

- Принципы сбалансированного питания.

- Психо-эмоциональная гигиена, стресс-регулирование. Медитативные практики, техника релаксация.

- Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.

- Биологически активные точки, самомассаж, пальминг.

Обучающимся предлагается составить распорядок дня, предполагается ведение дневников самоконтроля.

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

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки 08.03.01 Строительство, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Строительный стандарт ТИУ)

№ 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	Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. —	ЭР*	90	100	+
2	Мельникова, Ю. А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая.	ЭР*	90	100	+
3	Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее	ЭР*	90	100	+

ЭР\* – электронный ресурс для авторизованных пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <https://jirbis.tyuiu.ru>