

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.07.2026 12:50:29

Уникальный программный ключ:

3beb265d5d589e7ff4c95494667d99d1e707c12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ СЕРВИСА И ОТРАСЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Адаптивная физическая подготовка**

направление подготовки: **38.03.01 Экономика**

направленность (профиль): **Инженерная экономика**

форма обучения: **очная**

Рабочая программа рассмотрена
на заседании Высшей школы ФК и С
Протокол № 6 от 23 марта 2026 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является Формирование компетенции здоровьесбережения посредством использования разнообразных средств и методов физического воспитания и обучения.

Задачи дисциплины:

- Сформировать понимание социальной значимости адаптивной физической культуры в сохранении и укреплении индивидуального уровня здоровья обучающихся;
- Расширить знания обучающихся о психолого-педагогических, физиологических и прикладных аспектах адаптивной физической культуры в реализации факторов, определяющих индивидуальное здоровье;
- Сформировать установки на стиль жизни, в котором, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями сочетаются с поиском оптимальной личной стратегии здоровьесбережения;
- Помочь обучающимся овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности в процессе самоорганизации и саморазвития

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- понимать роль адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

умения:

- использовать адаптивную физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- методиками адаптивной физической культуры с элементами рефлексии (иметь собственные суждения в области теории и практики адаптивной физической культуры);
- средствами адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (повышенный уровень);
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
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: УК-7.1. З1 – общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь: УК-7.1. У1 - применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования
		Владеть: УК-7.1. В1 - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: УК-7.2. З1 – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
		Уметь: УК-7.2. У1 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		Владеть: УК-7.2. В1 - практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: УК-7.3. З1 – средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: УК-7.3. У1 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		Владеть: УК-7.3. В1 - практическими способами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

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			
очная	1/2	-	68	-	-		зачет
очная	2/3	-	68	-	-		зачет
очная	2/4	-	64	-	-		зачет
очная	3/5	-	68	-	2		зачет
очная	3/6	-	48	-	10		зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

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	Введение в дисциплину	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	тест
2	2	Общие вопросы адаптивной физической культуры	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	задание
3	3	Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты оценки индивидуального развития	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тест задание
4	4	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	-	36	-	-	36	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	практические занятия
5	5	Паспорт здоровья	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	итоговая работа
6	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего , час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	6	Самооценка физического развития и физической подготовленности	-	32	-	-	32	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	задание
2	7	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	-	36	-	-	36	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	практические занятия
3	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Итого:			-	68	-	-	68	X	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
									УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

4 семестр

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

	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	8	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	-	20	-	-	20	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	задание
2	9	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – коррекция функционального состояния кардиореспираторной системы	-	44	-	-	44	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	практически е занятия
3	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
Итого:			-	64	-	-	64	X	X

5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	10	Традиционные методы восстановления нарушенных функций	-	20	-	2	22	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	тест задание
2	11	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – опорно-двигательный аппарат	-	40	-	-	40	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	практические занятия
3	12	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	задание
4	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
Итого:			-	68	-	2	70	X	X

6 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	13	Профессионально-прикладные аспекты адаптивной физической культуры	-	22	-	-	22	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	практические занятия
2	14	Индивидуальная программа коррекции морфо-функциональных изменений	-	22	-	-	22	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	задание
3	15	Итоговый контроль и самооценка уровня	-	20	-	10	30	УК-7.1. УК-7.2.	итоговая работа

		индивидуального здоровья						УК-7.3.	
4	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
Итого:			-	48	-	10	58	X	X

Заочная форма обучения (ОФО)

Не реализуется.

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Определять, планировать, реализовывать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания индивидуального здоровья и функционального состояния обучающихся.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

2 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия	
		ОФО		
1	1	8	Введение в дисциплину	
2	2	8	Общие вопросы адаптивной физической культуры	
3	3	8	Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты оценки индивидуального развития	
4	4	36	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	
5	5	8	Паспорт здоровья	
Итого:		68	X	

3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия	
		ОФО		
1	6	32	Самооценка физического развития и физической подготовленности	
2	7	36	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	

Итого:	68	X
--------	----	---

4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	8	20	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья
2	9	44	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – коррекция функционального состояния кардиореспираторной системы
Итого:		64	X

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	10	20	Традиционные методы восстановления нарушенных функций
2	11	40	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – опорно-двигательный аппарат
3	12	8	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья
Итого:		68	X

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	13	10	Профессионально-прикладные аспекты адаптивной физической культуры
2	14	18	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений
3	15	20	Итоговый контроль и самооценка уровня индивидуального здоровья
Итого:		48	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		Очная форма обучения		
1	8	2	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	задание
2	10	2	Традиционные методы восстановления нарушенных функций	тест задание
3	12	4	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	задание
4	15	4	Итоговый контроль и самооценка уровня индивидуального здоровья	итоговая работа
Итого:		12	X	X

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

- информационно-коммуникационные технологии (визуализация учебного материала в MS Power Point в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- технологии коллективного взаимодействия (работа в малых группах (практические занятия);
- репродуктивные технологии (разбор практических ситуаций (практические занятия).

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

Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблицах 8.1.-8.5.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Общие вопросы адаптивной физической культуры	0-10
2	Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты оценки индивидуального развития	0-20
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
3	Особенности формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	0-30
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
4	Паспорт здоровья	0-40
3 текущая аттестация		
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО ЗА 2 СЕМЕСТР	100

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Самооценка физического развития и физической подготовленности	0-30
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
2	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	0-30
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
3	Формирование базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	0-40
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО ЗА 3 СЕМЕСТР	100

Таблица 8.3

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		

1	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	0-30
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
2	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ	0-30
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
3	Коррекция функционального состояния кардиореспираторной системы	0-40
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО ЗА 4 СЕМЕСТР	100

Таблица 8.4

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Традиционные методы восстановления нарушенных функций	0-30
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
2	Методики формирования базовых видов двигательной активности у лиц с ОВЗ – опорно-двигательный аппарат	0-30
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
3	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	0-40
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО ЗА 5 СЕМЕСТР	100

Таблица 8.5

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
	Профессионально-прикладные аспекты адаптивной физической культуры	0-30
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений	0-30
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
	Итоговый контроль	0-40
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО ЗА 6 СЕМЕСТР	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:

1. Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ
<https://jirbis.tyuiu.ru>
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань»
[Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e.lanbook.com>
3. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>
4. Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
5. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: www.urait.ru
6. Интернет-ресурсы:
 - <http://www.gto-normy.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows 8.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Гимнастический зал	Мячи. Спортивное оборудование, гимнастические палки, маты и др.
2	Плавательный бассейн	Ванна, доска для плавания и др.
3	ПК, мультимедийное обеспечение	Компьютер
4	Лицензионное программное обеспечение	Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим, лабораторным занятиям. Размещены в системе Educon.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы. Размещены в системе Educon.

КАРТА обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**
 Код, направление подготовки 38.03.01 Экономика
 Направленность (профиль) Инженерная экономика

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86974.html	ЭР*	25	100	+
2	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508.html	ЭР*	25	100	+
3	Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26642.html	ЭР*	25	100	+
4	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html	ЭР*	25	100	+
5	Шапкова, Л. В. Методика написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ по адаптивной физической культуре: учебное пособие / Л. В. Шапкова. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 55 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/29978.html	ЭР*	25	100	+