Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.10.2026 15:07:07
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель экспертной комиссии

_____ С.И. Хромина
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Адаптивная физическая культура**

для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ)

форма обучения: **очная, заочная**

Рабочая программа разработана для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ):

18.03.01 Химическая технология

28.03.03 Наноматериалы

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

27.03.04 Управление в технических системах

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина

Рабочую программу разработали:

С.И. Хромина, доцент кафедры ФК и С, к. биол. н. доцент _____

М.Г. Шаргина доцент кафедры ФК и С, к. биол. н., доцент _____

А.Н. Созонова, доцент, к. с/х наук _____

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями, адаптивной физической подготовленности, коррекционными средствами физической культуры, на основе сохранных 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 сохранных 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 следующий 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	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) сохранные ресурсы организма для совершенствования индивидуальной физической подготовленности
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для адаптации и повышения резервов организма

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Владеть (В1) техникой выполнения контрольно-тестовых упражнений избирательного наполнения
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и	Знать (З2) средства физической культуры и спорта индивидуальной коррекцио 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 профессиональноличностного 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	48	0	10	-	Зачёт
Всего, часов:	-	**0**	**316**	**0**	**12**	-	-
ЗФО	2/3	0	10	0	314	4	Зачет

Всего часов:		**0**	**10**	**0**	**314**	**4**	

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
2 семестр									
1	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	6	0	0	6	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 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 спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры, постановка ловушек Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2.Составление «Режима учебного дня» 3.Ведение «Дневника самоконтроля»
2	2	Общая физическая подготовка	0	6	0	0	6		
3	3	Дартс	0	16	0	0	16		
4	4	Шашки-шахматы	0	16	0	0	16		
5	5	Скандинавская ходьба	0	16	0	0	16		
6	6	Дыхательная гимнастика	0	4	0	0	4		
7	7	Глазодвигательная гимнастика	0	4	0	0	4		
		Итого:	**0**	**68**	**0**	**0**	**68**		
3 семестр									
8	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	6	0	0	6	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 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 спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места
9	2	Общая физическая подготовка	0	6	0	0	6		
10	3	Дартс	0	16	0	0	16		
11	4	Шашки-шахматы	0	16	0	0	16		
12	5	Скандинавская ходьба	0	16	0	0	16		

13	6	Дыхательная гимнастика	0	4	0	0	4		Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры, постановка ловушек Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков Выполнение техники диафрагмального дыхания
14	7	Глазодвигательная гимнастика	0	4	0	0	4		
		Итого:	**0**	**68**	**0**	**0**	**68**		
									Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2.Составление «Режима учебного дня» 3.Ведение «Дневника самоконтроля»
4 семестр									
15	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	6	0	0	6	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 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 спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры, постановка ловушек Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2.Составление «Режима учебного дня» 3.Ведение «Дневника самоконтроля»
16	2	Общая физическая подготовка	0	6	0	0	6		
17	3	Дартс	0	16	0	0	16		
18	4	Шашки-шахматы	0	16	0	0	16		
19	5	Скандинавская ходьба	0	16	0	0	16		
20	6	Дыхательная гимнастика	0	2	0	0	2		
21	7	Глазодвигательная гимнастика	0	2	0	0	2		
		Итого:	**0**	**64**	**0**	**0**	**64**		
5 семестр									
22	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	6	0	0	6	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3	1.Работа на практических занятиях: Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы
23	2	Общая физическая подготовка	0	6	0	0	6		
24	3	Дартс	0	16	0	0	16		

25	4	Шашки-шахматы	0	16	0	0	16	З3,У3,В3	Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша
26	5	Скандинавская ходьба	0	16	0	0	16		Выполнение техники прыжка в длину с места
27	6	Дыхательная гимнастика	0	4	0	0	4		Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе.
28	7	Глазодвигательная гимнастика	0	4	0	0	4		Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры, постановка ловушек
29	8	Здоровый образ жизни	0	0	0	2	2		Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.
Итого:			**0**	**68**	**0**	**2**	**70**		Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2.Составление «Режима учебного дня» 3.Ведение «Дневника самоконтроля»
6 семестр									
30	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	6	0	0	6	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2	1.Работа на практических занятиях: Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение
31	2	Общая физическая	0	6	0	0	6		комплекса упражнений с мячами
		подготовка						З1,У2,В2 УК-7.3	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы
32	3	Дартс	0	12	0	0	12	З3,У3,В3	Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша
33	4	Шашки-шахматы	0	12	0	0	12		Выполнение техники прыжка в длину с места
34	5	Скандинавская ходьба	0	12	0	0	12		Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
35	6	Дыхательная гимнастика	0	2	0	0	2		Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7
36	7	Глазодвигательная гимнастика	0	2	0	0	2		Выполнение техники игры, постановка ловушек Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной.
37	8	Здоровый образ жизни	0	0	0	10	10		Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков
Итого:			**0**	**48**	**0**	**10**	**58**		Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2.Составление «Режима учебного дня» 3.Ведение «Дневника самоконтроля»
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		

- **заочная форма обучения (ЗФО)**

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
3 семестр									
1	1	Комплекс упражнений по заболеванию	0	2	0	0	2	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Реферат на заданную тему
2	2	Общая физическая подготовка	0	1	0	0	1		
3	3	Дартс	0	2	0	0	2		
4	4	Шашки-шахматы	0	2	0	0	2		
5	5	Скандинавская ходьба	0	1	0	0	1		
6	6	Дыхательная гимнастика	0	1	0	0	1		
7	7	Глазодвигательная гимнастика	0	1	0	0	1		
8	8	Здоровый образ жизни	0	0	0	314	314		
9	9	Контроль				4	4		
ВСЕГО:			**0**	**10**	**0**	**318**	**328**		

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

Тема 2.2. Бег на короткую дистанцию, техника стартов и финиша

Тема 2.3. Прыжок в длину с места

Тема 2.4. Эстафетный бег по укороченным отрезкам, передача эстафетной палочки

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. Шашки

Тема 4.1. Обучение технике игры в начале партии

Тема 4.2. Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка

Тема 4.3. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.

Тема 4.4. Шашечные окончания, четыре дамки против одной.

Раздел 5. Скандинавская ходьба

Тема 5.1. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.

Тема 5.2. Обучения передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.

Тема 5.3. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.

Тема 5.4. Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.

Раздел 6. Дыхательная гимнастика

Тема 6.1. Обучение диафрагмальному дыханию

Тема 6.2. Обучение экономичному дыханию в ходьбе

Тема 6.3. Обучение технике восстановительного дыхания

Раздел 7. Глазодвигательная гимнастика

Тема 7.1. Обучение гимнастике глаз для снятия напряжения

Раздел 8. Здоровый образ жизни.

Тема 8.1. Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой

Тема 8.2. Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.

Тема 8.3 Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи.

Тема 8.4. Принципы сбалансированного питания.

Тема 8.5. Психо-эмоциональная гигиена, стресс-регулирование. Медитативные практики, техника релаксация.

Тема 8.6. Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 8.7. 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
2 семестр					
1	1	1	0	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
2		1	0	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
3		1	0	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
4		1	0	0	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
5		1	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
6		1	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
7	2	2	0	0	Тема 2.1. Обучение технике спортивной ходьбы
8		2	0	0	Тема 2.2. Обучение технике бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша
9		1	0	0	Тема 2.3. Обучение технике прыжка в длину с места

10		1	0	0	Тема 2.4. Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
11	3	4	0	0	Тема 3.1. Обучение технике броска в дартсе.
12		4	0	0	Тема 3.2. Обучение технике броска в сектор 7
13		4	0	0	Тема 3.3. Обучение технике поочередного броска
14		4	0	0	Тема 3.4. Соревновательная практика в дартсе
15	4	4	0	0	Тема 4.1. Обучение технике игры в начале партии
16		4	0	0	Тема 4.2. Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка
17		4	0	0	Тема 4.3. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.
18		4	0	0	Тема 4.4. Обучение технике шашечных окончаний, четыре дамки против одной.
19	5	4	0	0	Тема 5.1. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.
20		4	0	0	Тема 5.2. Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.
21		4	0	0	Тема 5.3. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.
22		4	0	0	Тема 5.4. Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.
23	6	2	0	0	Тема 6.1. Обучение технике диафрагмального дыхания
24		1	0	0	Тема 6.2. Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе
25		1	0	0	Тема 6.3. Обучение технике восстановительного дыхания
26	7	4	0	0	Тема 7.1. Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения
Итого за 2 семестр:		**68**	**0**	**0**	

3 семестр					
1	1	1	0,5	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
2		1	0,5	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
3		1	0,5	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
4		1	0,5	0	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
5		1	0,5	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
6		1	0,5	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
7	2	2	0,5	0	Тема 2.1. Обучение технике спортивной ходьбы
8		2	0,5	0	Тема 2.2. Обучение технике бега на короткую дистанцию, технике стартов и финиша
9		1	0,5	0	Тема 2.3. Обучение технике прыжка в длину с места
10		1	0,5	0	Тема 2.4. Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
11	3	4	0,5	0	Тема 3.1. Обучение технике броска в дартсе.
12		4	0,5	0	Тема 3.2. Обучение технике броска в сектор 7
13		4	0	0	Тема 3.3. Обучение технике поочередного броска
14		4	0	0	Тема 3.4.Обучение соревновательной практике в дартсе
15	4	4	0,5	0	Тема 4.1. Обучение технике игры в начале партии
16		4	0,5	0	Тема 4.2. Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка
17		4	0,5	0	Тема 4.3. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.
18		4	0	0	Тема 4.4. Обучение технике шашечных окончаний, четыре дамки против одной.
19	5	4	0,5	0	Тема 5.1. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.
20		4	0,5	0	Тема 5.2. Обучение передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.
21		4	0	0	Тема 5.3. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.
22		4	0	0	Тема 5.4. Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.
23	6	2	0,5	0	Тема 6.1. Обучение диафрагмальному дыханию
24		1	0,5	0	Тема 6.2. Обучение экономичному дыханию в ходьбе
25		1	0	0	Тема 6.3. Обучение технике восстановительного дыхания

26	7	4	0,5	0	Тема 7.1. Обучение гимнастике глаз для снятия напряжения
Итого за 3 семестр:		**68**	**10**	**0**	0
4 семестр					
1	1	1	0	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
2		1	0	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
3		1	0	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
4		1	0	0	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
5		1	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
6		1	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
7	2	2	0	0	Тема 2.1. Обучение технике спортивной ходьбы
8		2	0	0	Тема 2.2. Обучение технике бега на короткую дистанцию, технике стартов и финиша
9		1	0	0	Тема 2.3. Обучение технике прыжка в длину, с места
10		1	0	0	Тема 2.4. Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
11	3	4	0	0	Тема 3.1. Обучение технике броска в дартсе.
12		4	0	0	Тема 3.2. Обучение технике броска в сектор 7
13		4	0	0	Тема 3.3. Обучение технике поочередного броска
14		4	0	0	Тема 3.4. Обучение соревновательной практике в дартсе
15	4	4	0	0	Тема 4.1. Обучение технике игры в начале партии
16		4	0	0	Тема 4.2. Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка
17		4	0	0	Тема 4.3. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.
18		4	0	0	Тема 4.4. Обучение техники шашечный окончаний, четыре дамки против одной.
19	5	4	0	0	Тема 5.1. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.
20		4	0	0	Тема 5.2. Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.
21		4	0	0	Тема 5.3. Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков.
22		4	0	0	Тема 5.4. Обучение технике ходьбы по мягкому и твердому грунту.
23	6	1	0	0	Тема 6.1. Обучение технике диафрагмального дыхания
24		0,5	0	0	Тема 6.2. Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе
25		0,5	0	0	Тема 6.3. Обучение технике восстановительного дыхания
26	7	2	0	0	Тема 7.1. Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения
Итого за 4 семестр:		**64**	**0**	**0**	
5 семестр					
1	1	1	0	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
2		1	0	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
3		1	0	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
4		1	0	0	Тема 1.4. Комплекс упражнений с гантелями
5		1	0	0	Тема 1.5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
6		1	0	0	Тема 1.6. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
7	2	2	0	0	Тема 2.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы
8		2	0	0	Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, техники стартов и финиша
9		1	0	0	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину, с места
10		1	0	0	Тема 2.4. Совершенствование техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
11	3	4	0	0	Тема 3.1. Совершенствование техники броска в дартсе.
12		4	0	0	Тема 3.2. Совершенствование техники броска в сектор 7
13		4	0	0	Тема 3.3. Совершенствование техники поочередного броска
14		4	0	0	Тема 3.4. Совершенствование соревновательной практики в дартсе

15	4	4	0	0	Тема 4.1. Совершенствование техники игры в начале партии
16		4	0	0	Тема 4.2. Совершенствование техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка
17		4	0	0	Тема 4.3. Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной.
18		4	0	0	Тема 4.4. Совершенствование шашечные окончаний, четыре дамки против одной.
19	5	4	0	0	Тема 5.1.Совершенствование техники движений рук и ног. Виды ходьбы.
20		4	0	0	Тема 5.2. Совершенствование передвижений по прямой, «змейкой», по кругу.
21		4	0	0	Тема 5.3. Совершенствование техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.
22		4	0	0	Тема 5.4. Совершенствование техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.
23	6	2	0	0	Тема 6.1. Совершенствование техники диафрагмального дыхания
24		1	0	0	Тема 6.2. Совершенствование техники экономичного дыхания в ходьбе
25		1	0	0	Тема 6.3. Совершенствование техники восстановительного дыхания
26	7	4	0	0	Тема 7.1. Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжения
Итого за 5 семестр:		**68**	**0**	**0**	
6 семестр					
1	1	2	0	0	Тема 1.1. Комплекс упражнений без предметов
2		2	0	0	Тема 1.2. Комплекс упражнений с мячами
3		2	0	0	Тема 1.3. Комплекс упражнений с гимнастическими палками
4		2	0	0	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	2	0	0	Тема 2.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы
8		2	0	0	Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, техники стартов и финиша
9		2	0	0	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину, с места
10		2	0	0	Тема 2.4. Совершенствование техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
11	3	2	0	0	Тема 3.1. Совершенствование техники броска в дартсе.
12		2	0	0	Тема 3.2. Совершенствование техники броска в сектор 7
13		2	0	0	Тема 3.3. Совершенствование техники поочередного броска
14		2	0	0	Тема 3.4. Совершенствование соревновательной практики в дартсе
15	4	2	0	0	Тема 4.1. Совершенствование техники игры в начале партии
16		2	0	0	Тема 4.2. Совершенствование техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка
17		2	0	0	Тема 4.3. Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной.
18		2	0	0	Тема 4.4. Совершенствование шашечные окончаний, четыре дамки против одной.
19	5	2	0	0	Тема 5.1.Совершенствование техники движений рук и ног. Виды ходьбы.
20		2	0	0	Тема 5.2. Совершенствование передвижений по прямой, «змейкой», по кругу.
21		2	0	0	Тема 5.3. Совершенствование техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.
22		2	0	0	Тема 5.4. Совершенствование техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.
23	6	1	0	0	Тема 6.1. Совершенствование техники диафрагмального дыхания
24		1	0	0	Тема 6.2. Совершенствование техники экономичного дыхания в

					ходьбе
25		1	0	0	Тема 6.3. Совершенствование техники восстановительного дыхания
26	7	1	0	0	Тема 7.1. Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжения
Итого за 6 семестр:		**48**	**0**	**0**	
Итого:		**316**	**10**	**0**	

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
3 семестр						
1	8	0	46	0	Тема 8.1. Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой	Изучение теоретического материала / Подготовка реферата
2		0	44	0	Тема 8.2. Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
3		0	44	0	Тема 8.3 Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи.	
4		0	44	0	Тема 8.4. Принципы сбалансированного питания.	
5		0	44	0	Тема 8.5. Психо-эмоциональная гигиена, стрессрегулирование. Медитативные практики, техника релаксация.	
6		0	44	0	Тема 8.6. Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.	
7		0	44	0	Тема 8.7. Биологически активные точки, самомассаж, пальминг.	
8	Контроль:	0	4	0		
	Всего:	**0**	**314**	**0**		
5 семестр						
1	8	1	0	0	Тема 8.1. Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой	Изучение теоретического материала
2		1	0	0	Тема 8.2. Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.	
	Всего:	**2**	**0**	**0**		
6 семестр						
3	8	2	0	0	Тема 8.3 Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи.	Изучение теоретического материала
4		2	0	0	Тема 8.4. Принципы сбалансированного питания.	
5		2	0	0	Тема 8.5. Психо-эмоциональная гигиена, стрессрегулирование. Медитативные практики, техника релаксация.	

6		2	0	0	Тема 8.6. Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.	
7		2	0	0	Тема 8.7. Биологически активные точки, самомассаж, пальминг.	
	Всего:	**10**	**0**	**0**		
	ИТОГО:	**12**	**318**	**0**		

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 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
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0…22
2	Составление «Режима учебного дня»	0…6
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0…28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0…32
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0…32
III текущая аттестация		
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
	ВСЕГО:	**0…100**

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

Таблица 8.3.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	2	3
1	Реферат на заданную тему	0…100
	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

- Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального

университета; Научно – техническая библиотека ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» http://elib.gubkin.ru/;

- Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский

индустриальный университет» http://bibl.rusoil.net;

- Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский

индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books;

- База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи);
- ООО «ЭБС ЛАНЬ» www.e.lanbook.ru;
- ООО «Издательство ЛАНЬ» www.e.lanbook.com;
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.urait.ru;
- База данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа», ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru;
- ООО «КноРус медиа», https://www.book.ru;
- Электронно - библиотечная система «IPRbooks», ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/; Национальная электронная библиотека (через терминалы доступа).

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.

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин, практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	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	2	3	4
1	Адаптивная физическая культура	Практические занятия: Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - скамейки гимнастические 3,5 м – 4 - секундомер – 1 - лестница тренировочная – 5 - шведская стенка -18 - часы спортивные – 8 - лестница тренировочная – 5 - секундомер электронный - 4 - стенка гимнастическая с турником – 3 - фитнес – браслет - 50 - звуковая система оповещения при пожаре-1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки – 10 - перекладина - 2 - координационная лестница - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)

		Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки - 10 - перекладина - 4 - координационная лестница – 3 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
		Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 2 - мяч набивной - 5 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка - 8 - флажки - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Адаптивная физическая культура	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - скамейки гимнастические 3,5 м - 4 - звуковая система оповещения при пожаре-1.	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - гимнастические маты – 5 - скакалки - 20 - мяч набивной - 6 - фишки - 20 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - скакалки - 20 - мяч набивной - 6 - фишки - 20 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)

	Адаптивная физическая культура	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - шведская стенка – 18 - мяч набивной 3 кг - 5 - мяч набивной 6 кг – 5 - фитнес-браслет – 50	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)

		- звуковая система оповещения при пожаре -1	
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - антенны - 2 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - гимнастическая стенка - 10 - флажки - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - гимнастические маты - 6 - скакалки - 20 - фишки - 40 - коврики для фитнеса - 10 - гимнастическая стенка - 6 - флажки - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Адаптивная физическая культура	Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - обруч массажный – 7 - гантели 0,5 кг – 4 - гантели 1 кг – 6 - гантели сборные - 6 - гантели 3 кг – 4 - гимнастический коврик – 10 - степ доска-платформа – 13 - гимнастическая палка с экспандерами – 10 - фитбол – 8 - фитнес – браслет - 50 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)

		Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - степ-платформа – 20 - коврики для фитнеса – 20 - мяч для фитнеса - 20 - гимнастические обручи - 6	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		- скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические – 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	
		Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - степ-платформа-28 - коврики для фитнеса - 20 - мяч для фитнеса - 2 - гимнастические обручи - 6 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - степ-платформа - 20 - коврики для фитнеса - 20 - мяч для фитнеса - 16 - гимнастические обручи - 6 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)

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. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях:
учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзоциева; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.
2. 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.
3. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженернотехнического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.
4. 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.
5. Адаптивная физическая культура: методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень: ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.

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

К 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.

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Инженерный стандарт ТИУ)

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) сохранные ресурсы организма для совершенствования индивидуальной физической подготовленности	Не знает сохранные ресурсы организма для совершенствования индивидуальной физической подготовленности	Не уверенно знает сохранные ресурсы организма для совершенствования индивидуальной физической подготовленности	Демонстрирует хорошие знания сохранных ресурсов организма для совершенствования индивидуальной физической подготовленности	Демонстрирует знания сохранных организма для совершенствования индивидуальной физи подготовленности
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для адаптации и повышения резервов организма	Не умеет использовать средства физической культуры для адаптации и повышения резервов организма	Умеет использовать средства физической культуры для адаптации и повышения резервов организма	Использует средства физической культуры	Использует физической культу адаптации и повышен резервов организма
		Владеть (В1) техникой выполнения контрольнотестовых упражнений избирательного наполнения	Не владеет техникой выполнения контрольнотестовых упражнений избирательного наполнения	Не уверенно владеет техникой выполнения контрольно-тестовых упражнений избирательного наполнения	Владеет техникой выполнения контрольнотестовых упражнений избирательного наполнения	Уверенно владеет выполнения контрольнотестовых упражнений избирательного напол

	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и	Знать (З2) средства физической культуры и спорта индивидуальной коррекционнооздоровительной направленности	Демонстрирует отсутствие знаний о средствах физической культуры и спорта индивидуальной коррекционнооздоровительной направленности	Демонстрирует частичные знания о средствах физической культуры и спорта индивидуальной коррекционнооздоровительной направленности	Демонстрирует хорошие знания о средствах физической культуры и спорта индивидуальной коррекционнооздоровительной направленности	Демонстрирует отлич знания о средствах фи культуры и спорта индивидуальной коррекционнооздоров направленности
		Уметь (У2) построить индивидуальный комплекс упражнений	Не умеет построить индивидуальный комплекс упражнений	Умеет построить индивидуальный комплекс упражнений,	Умеет построить индивидуальный комплекс упражнений	Умеет индивидуальный упражнений коррекци
Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	психофизической подготовки.	коррекционнооздоровительной направленности	коррекционнооздоровительной направленности	допуская некоторые неточности		оздоровительной направленности
		Владеть (В2) техникой выполнения упражнений коррекционнооздоровительной направленности	Не владеет техникой выполнения упражнений коррекционнооздоровительной направленности	Владеет техникой выполнения упражнений коррекционнооздоровительной направленности, допуская некоторые неточности	Не уверенно владеет техникой выполнения упражнений коррекционнооздоровительной направленности	Владеет техникой вы упражнений коррекционнооздоров направленности
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,	Знать (З3) гигиенические требования к использованию средств и методов физической культуры и спорта коррекционнооздоровительной направленности	Не знает гигиенических требований к использованию средств и методов физической культуры и спорта коррекционнооздоровительной направленности	Не уверенно знает гигиенические требования к использованию средств и методов физической культуры и спорта коррекционнооздоровительной направленности	Знает гигиенические требования к использованию средств и методов физической культуры и спорта коррекционнооздоровительной направленности	Отлично знает гигиенические требов использованию средст методов физи культуры и спорта коррекционнооздоров направленности

	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Уметь (У3) дозировать физическую нагрузку с использованием цифровых сервисов и устройств	Не умеет дозировать физическую нагрузку с использованием цифровых сервисов и устройств	Не уверенно умеет дозировать физическую нагрузку с использованием цифровых сервисов и устройств	Умеет дозировать физическую нагрузку с использованием цифровых сервисов и устройств	Уверенно умеет до физическую нагру использованием ц сервисов и устройств
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления, с использованием электронных устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления, с использованием электронных устройств	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления, с использованием электронных устройств	Владеет техникой самоконтроля и восстановления, с использованием электронных устройств	В совершенстве владеет техни самоконтроля и восстановления, использованием элект устройств

Приложение

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

Дисциплина: **Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Инженерный 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. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520324	ЭР*	90	100	+

2	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. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/86974.htmlобразовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/126813.html 34	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 образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514910	ЭР*	90	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ http://webirbis.tsogu.ru.