

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки (208)»

УТВЕРЖДЕНА:
на заседании кафедры
Протокол №6 от 25 февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление: 22.03.02 Металлургия

Электрометаллургия алюминия

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной
подписью
Составитель программы: Елифанова Марина
Георгиевна
Дата подписания: 08.06.2026

Документ подписан простой электронной
подписью
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич
Дата подписания: 09.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 г.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

Код, наименование компетенции	Код индикатора компетенции
УК ОС-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.2

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
УК ОС-7.2	Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма	Знать разновидности современных здоровьесберегающих технологий, цели, задачи и методические рекомендации. Уметь выполнять физические упражнения с использованием современных здоровьесберегающих технологий и с учетом особенностей организма. Владеть техникой выполнения основных общеразвивающих физических упражнений.

2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: «Физическая культура и спорт»

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик:

3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 0 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Семестр № 1
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Аудиторные занятия, в том числе:	64	64
лекции	0	0
лабораторные работы	0	0
практические/семинарские занятия	64	64
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	264	264
Трудоемкость промежуточной аттестации	0	0

Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет
--	-------	-------

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

Семестр № 1

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общая физическая подготовка					1	32	1	264	Оценка объема двигательной активности и
2	Техническая подготовка					2	30			Оценка объема двигательной активности и, Оценка техники выполнения двигательных действий
3	Изучение теоретического материала					3	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						64		264	

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

Семестр № 1

№	Тема	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
2	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков по спортивной дисциплине дартс, пилатес
3	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения

4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

4.4 Перечень практических занятий

Семестр № 1

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Общая физическая подготовка	32
2	Техническая подготовка	30
3	Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма	2

4.5 Самостоятельная работа

Семестр № 1

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	264

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Тренинг и работа в малых группах.

5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая культура для обучающихся с ослабленным здоровьем: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина, Н. М. Ощерина; под общей редакцией Е. Н. Грицай; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 53 с. Экземпляры:ег-44060ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Профилактика плоскостопия и формирование осанки у обучающихся III функциональной медицинской группы: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Н. Просвирина, О. И. Кузьмина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 33 с. Экземпляры:ег-44061ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура. Дартс: методические указания к проведению практических занятий со студентами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 22 с. Экземпляры:ег-44062ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес.

Пилатес: методические указания к проведению практических занятий / Е. А. Койпышева; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 52 с.
Экземпляры:er-44077ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

- 1.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Адаптивная физическая культура. Пилатес": методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / Е. Н. Коптева; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 12 с. Экземпляры:er-44082ЭБ
Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
- 2.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Адаптивная физическая культура. Дартс": методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / М. Г. Епифанова; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 11 с. Экземпляры:er-44075ЭБ
Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине

6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

6.1.1 семестр 1 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения. Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL. Тест включает в себя 10 вопросов.

Вопросы по теме «Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Определите составляющие входящие в понятие «здоровье».
2. Виды деятельности, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
3. Понятие, цель и задачи здоровьесберегающих технологий.
4. Методические компоненты здоровьесберегающих технологий.
5. Виды здоровьесберегающих технологий.
6. Методы здоровьесберегающих технологий.
7. Основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий.
8. Что предусматривает здоровьесбережение в процессе обучения и воспитание студентов.
9. Влияние здоровьесберегающих технологий на успеваемость студентов.
10. Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий.

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.2 семестр 1 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями (функциональная группа здоровья).

Критерии оценивания.

Критерии "Оценка объема двигательной активности": 5 баллов - 100 %;

4 балла - 90 %;

3 балла - 80 %;

2 балла - 70 %;

1 балл - 60 %;

0 баллов - 60 %.

6.1.3 семестр 1 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;

4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения; 2

балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;

1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники; 0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации

Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК ОС-7.2	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с	Оценка объема двигательной

	установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.
--	--	--

6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

6.2.2.1 Семестр 1, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.1.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:

1. Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2. Анализ значений показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

6.2.2.1.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

7 Основная учебная литература

1. . Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – URL: (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. . Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. 1. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – 328 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/338423>

2. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. – 81 с. – ISBN 978-5-8265-2321-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>

3. Адаптационно-реабилитационные возможности занятий дартсом в рамках преподавания физической культуры в высшей школе: учебное пособие / Л. Б. Казинская, С. В. Кузнецова, В. Е. Акшулаков, Д. В. Кузьмин. – Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-7433-3388-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/117200.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/117200.html>

4. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / А. Ю. Мельникова, И. Г. Таламова [и др.]. – Омск: СибГУФК, 2023. – 149 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/398723>

5. Физическая культура. Занятия физической культурой оздоровительно-кондиционной направленности в вузе: учебное пособие / Л. Д. Рыбина, Е. А. Койпышева, М. Г. Епифанова, Е. Н. Грицай. – Иркутск: ИРНИТУ, 2017. – 158 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/164023>

6. Смелкова Е. В. Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 100 с. – URL: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/380663>

7. Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья учебник для вузов / А. А. Федякин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 212 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/386459>(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/386459>

8. Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.]; под редакцией С. В. Комлева. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 248 с. – ISBN 978-5-507-52407-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>

9 Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

10 Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем

1. Свободно распространяемое программное обеспечение 1. Microsoft® Office Professional Plus 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition
2. Свободно распространяемое программное обеспечение 2. Microsoft Windows High Performance Computing (HPC) Server 2008

12 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект игры в дартс
2. Коврик гимнастический