

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

  
Ю.В. Ваганов

«30» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

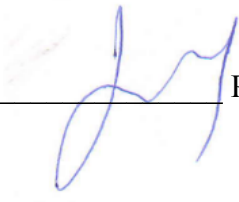
дисциплины/модуля: Адаптивная физическая культура  
направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело  
направленность (профиль):  
Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти  
форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021г. и требованиями ОПОП 21.03.01 Нефтегазовое дело к результатам освоения дисциплины/модуля.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин Протокол № 1 от «30» 08 2021г.


Заведующий кафедрой ЕНГД  Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой НД  Р.Д. Татлыев  
«30» 08 2021г.

Рабочую программу разработал:

Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.



## **1. Цели и задачи освоения дисциплины/модуля**

Цель изучения дисциплины/модуля: формирование у обучающихся знаний, методических и практических умений и навыков в области адаптивного физического воспитания, которые играют важную роль в гармоничном развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья как личностей и будущих профессионалов.

Задачи изучения дисциплины/модуля: сформировать у обучающихся знания теоретических основ адаптивной физической культуры; сформировать у обучающихся понимание трудностей в адаптивном физическом воспитании; сформировать навыки по применению средств адаптивной физической культуры для повышения физиологической активности систем организма; обеспечить достаточный уровень физической активности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; обеспечить обучающимся с ограниченными возможностями здоровья условия для совершенствования физических навыков (если такое может быть реализовано); сформировать понимание социальной значимости адаптивной физической культуры; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности, в том числе и к будущей профессии.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина/модуль «Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания: практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни; способов самоконтроля и самооценки индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности; индивидуальных физиологических особенностей организма и доступных видов двигательной активности и физических упражнений; средств и методов физической культуры и спорта, использующихся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности; средств и методов физической культуры и спорта, использующихся для развития профессионально важных физических качеств; основ профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек, психоэмоционального переутомления.

умения: по использованию средств и методов физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни; по проведению самооценки уровня развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозированию объема физической нагрузки в соответствии с ним; по осуществлению осознанного подбора физических упражнений для составления комплексов различной направленности; по осуществлению осознанного подбора форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; по использованию средства физической культуры и спорта для совершенствования профессионально-прикладных качеств; по использованию средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

владение: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности; техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности; методами осуществления самоконтроля во время занятий физическими упражнениями; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов; принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий; методами использования средств физической культуры и спорта для развития профессионально важных качеств; принципами использования для профилактики профессиональных заболеваний.

Содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура» дополняет материал, освоенный в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Результаты обучения по дисциплине/модулю

Процесс изучения дисциплины/модуля направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень 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: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества (УК-7.31)
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни (УК-7.У1)
		Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности (УК-7.В1)
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения (УК-7.32)
		Уметь: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (УК-7.У2)
		Владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности (УК-7.В2)
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.33)
		Уметь: осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (УК-7.У3)
		Владеть: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности (УК-7.В3)

### 4. Объем дисциплины/модуля

Общий объем дисциплины/модуля составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лек	Практ.	Лаб.		
Очная	1/2	0	68	0	0	Зачёт
Очная	2/3	0	68	0	0	Зачёт
Очная	2/4	0	64	0	0	Зачёт
Очная	3/5	0	68	0	2	Зачёт
Очная	3/6	0	51	0	7	Зачёт
Итого		0	319	0	9	
Очно-заочная	1/2	0	10	0	154	Зачёт
Очно-заочная	2/3	0	10	0	154	Зачёт
Итого		0	20	0	308	

## 5. Структура и содержание дисциплины/модуля

### 5.1. Структура дисциплины/модуля.

#### 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.				
<b>2 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	11	-	-	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита

									рефератов и презентаций
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций

									презентаций
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	11	-	-	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и

									защита рефератов и презентаций
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
<b>Итого за 3 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	10	-	-	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	10	-	-	10	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных



									нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов,

									подготовка и защита рефератов и презентаций
<b>Итого за 4 семестр:</b>			-	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	11	-	-	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	1	13	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных

									нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	1	13	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
<b>Итого за 5 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	8	-	-	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	8	-	-	8	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных

									ых контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	9	-	-	9	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	9	-	3	12	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	8	-	-	8	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	9	-	4	13	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных

									контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
<b>Итого за 6 семестр:</b>			-	<b>51</b>	-	<b>7</b>	<b>58</b>		
<b>Итого:</b>			-	<b>319</b>	-	<b>9</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.				
<b>2 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	1	-	25	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, характеристика адаптивного вида спорта, подготовка и защита реферата и презентации
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	1	-	25	26	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	

5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>164</b>		
<b>3 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	1	-	25	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, характеристика адаптивного вида спорта, подготовка и защита реферата и презентации
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	1	-	25	26	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
5	5	Особенности развития гибкости средствами	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	

		адаптивной физической культуры							
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 3 семестр:</b>			-	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>164</b>		
<b>Итого:</b>			-	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>308</b>	<b>328</b>		

## 5.2. Содержание дисциплины/модуля.

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

**Раздел 1. Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре.** Инструктаж по технике безопасности. Понятие «Адаптивная физическая культура», её цели и задачи. Средства адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как средство повышения уровня здоровья и работоспособности.

**Раздел 2. Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры.** Понятие сила и ее виды. Особенности развития силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Средства адаптивной физической культуры в развитии силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Раздел 3. Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры.** Понятие скорость. Особенности развития скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Средства адаптивной физической культуры в развитии скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Раздел 4. Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры.** Понятие выносливость и ее виды. Особенности развития выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Средства адаптивной физической культуры в развитии выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Раздел 5. Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры.** Понятие гибкость. Особенности развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Средства адаптивной физической культуры в развитии гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Раздел 6. Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры.** Понятие ловкость. Особенности развития ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Средства адаптивной физической культуры в развитии ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

#### 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	ОЗФО	
<b>2 семестр</b>				
1	1	2	0,25	Инструктаж по технике безопасности
		3	0,25	Понятие «Адаптивная физическая культура», её цели и задачи
		3	0,25	Средства адаптивной физической культуры
		3	0,25	Адаптивная физическая культура как средство повышения уровня здоровья и работоспособности
2	2	5	0,5	Понятие сила и ее виды. Особенности развития силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	0,5	Средства адаптивной физической культуры в развитии силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
3	3	5	1	Понятие скорость. Особенности развития скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4	4	6	1	Понятие выносливость и ее виды. Особенности развития выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5	5	5	1	Понятие гибкость. Особенности развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
6	6	6	1	Понятие ловкость. Особенности развития ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	
<b>3 семестр</b>				
1	1	2	0,25	Инструктаж по технике безопасности
		3	0,25	Понятие «Адаптивная физическая культура», её цели и задачи
		3	0,25	Средства адаптивной физической культуры
		3	0,25	Адаптивная физическая культура как средство повышения уровня здоровья и работоспособности
2	2	5	0,5	Понятие сила и ее виды. Особенности развития силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	0,5	Средства адаптивной физической культуры в развитии силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья



3	3	5	1	Понятие скорость. Особенности развития скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4	4	6	1	Понятие выносливость и ее виды. Особенности развития выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5	5	5	1	Понятие гибкость. Особенности развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
6	6	6	1	Понятие ловкость. Особенности развития ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	
<b>4 семестр</b>				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		2	-	Понятие «Адаптивная физическая культура», её цели и задачи
		3	-	Средства адаптивной физической культуры
		3	-	Адаптивная физическая культура как средство повышения уровня здоровья и работоспособности
2	2	5	-	Понятие сила и ее виды. Особенности развития силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		5	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
3	3	5	-	Понятие скорость. Особенности развития скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4	4	5	-	Понятие выносливость и ее виды. Особенности развития выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5	5	5	-	Понятие гибкость. Особенности развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
6	6	5	-	Понятие ловкость. Особенности развития ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>64</b>	-	
<b>5 семестр</b>				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		3	-	Понятие «Адаптивная физическая культура», её цели и задачи
		3	-	Средства адаптивной физической культуры
		3	-	Адаптивная физическая культура как средство повышения уровня здоровья и работоспособности
2	2	5	-	Понятие сила и ее виды. Особенности развития силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
3	3	5	-	Понятие скорость. Особенности развития скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4	4	6	-	Понятие выносливость и ее виды. Особенности развития выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5	5	5	-	Понятие гибкость. Особенности развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
6	6	6	-	Понятие ловкость. Особенности развития ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		6	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>68</b>	-	
<b>6 семестр</b>				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		2	-	Понятие «Адаптивная физическая культура», её цели и задачи
		2	-	Средства адаптивной физической культуры
		2	-	Адаптивная физическая культура как средство повышения уровня здоровья и работоспособности
2	2	4	-	Понятие сила и ее виды. Особенности развития силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		4	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

3	3	4	-	Понятие скорость. Особенности развития скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		5	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4	4	4	-	Понятие выносливость и ее виды. Особенности развития выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		5	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5	5	4	-	Понятие гибкость. Особенности развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		4	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
6	6	4	-	Понятие ловкость. Особенности развития ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		5	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>51</b>	<b>-</b>	
<b>Итого:</b>		<b>319</b>	<b>20</b>	

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ОЗФО		
		2-6 сем	2-3 сем		
1	1	-	50	Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Подготовка характеристики адаптивного вида спорта, презентации и реферата
2	2	-	50	Адаптивный спорт в качестве средства развития силы	
3	3	-	52	Адаптивный спорт в качестве средства развития скорости	
4	4	4	52	Адаптивный спорт в качестве средства развития выносливости	
5	5	-	52	Адаптивный спорт в качестве средства развития гибкости	
6	6	5	52	Адаптивный спорт в качестве средства развития ловкости	
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>308</b>		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих традиционных и интерактивных видов образовательных технологий: индивидуальная работа, работа в парах или малых группах, игровые и соревновательные технологии, здоровьесберегающие технологии.

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Учебным планом выполнение курсовых работ не предусмотрено.

## 7. Контрольные работы

Учебным планом выполнение контрольных работ не предусмотрено.

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

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 8.1.

Таблица 8.1

2-6 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
3	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
	ИТОГО: за третью 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 формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

2-3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		

1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-30
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-15
ИТОГО: за I текущую аттестацию		0-45
<b>II текущая аттестация</b>		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-30
2	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-15
3	Характеристика адаптивного вида спорта	0-10
ИТОГО: за II текущую аттестацию		0-55
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0-100</b>

\*Примечание: если обучающийся по состоянию здоровья не способен сдать тот или иной норматив, или подготовить реферат, или подготовить характеристику адаптивного вида спорта, то невыполнимые задания могут быть заменены альтернативным вариантом аттестации. Альтернативный вариант аттестации определяется преподавателем индивидуально в ходе беседы с обучающимся.

## 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

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	
Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <a href="http://elib.gubkin.ru/">http://elib.gubkin.ru/</a>	С 18.10.2019 по 16.10.2021
Договор №09-11/21 от 14.10.2021 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <a href="http://elib.gubkin.ru/">http://elib.gubkin.ru/</a>	С 14.10.2021 по 13.10.2022
Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a>	С 20.12.2019 по 18.12.2021
Договор № 09-19/2019 от 12.12.2019 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <a href="http://lib.ugtu.net/books">http://lib.ugtu.net/books</a>	С 12.12.2019 по 10.12.2021
Договор №6631 – 20 от 29.12.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи)	с 01.01.2021 по 31.12.2021
Гражданско-правовой договор №8232 от 18.08.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «ЭБС ЛАНЬ» <a href="http://www.e.lanbook.ru">www.e.lanbook.ru</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022
Гражданско-правовой договор №7506 от 20.08.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Издательство ЛАНЬ» <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022

Гражданско-правовой договор №7508 от 23.08.2021 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022
Гражданско-правовой договор № 7503 от 17.08.2021 на предоставление доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Политехресурс» <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022
Гражданско-правовой договор №7507 от 26.08.2021 ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>	С 01.09.2021 по 31.08.2022
Договор №7505 от 16.08.2021 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе «IPRbooks» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО Компанией «Ай Пи Ар Медиа» <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	С 01.09.2021 по 31.08.2022
Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки (через терминалы доступа)	С 29.10.2019 по 28.10.2024

– ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 29.08.2021)

– Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 29.08.2021)

– FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 29.08.2021)

– Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 29.08.2021)

– Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2021)

– Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2021)

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

1. Microsoft Office Professional Plus (Договор № 6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021, Договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022).

2. Microsoft Windows (Договор № 6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021, Договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022).

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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

Таблица 10.1

Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1. Гимнастическая скамейка - 1 шт.; 2. Велотренажер – 3 шт.; 3. Штанга – 3 шт.; 4. Гриф для штанги – 1 шт.; 5. Штанга с изогнутым грифом – 1 шт.;	Электронные весы – 1 шт.

6. Скакалка – 10 шт.;	
7. Рулетка 5м – 1 шт.	

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира. Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов. Как известно, двигательная активность - это сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Она является биологической потребностью организма обучающегося и энергетической базой всех психических процессов, обеспечивает нормальное развитие и деятельность различных функций и систем обучающегося. Недостаток движений отрицательно влияет на функциональное состояние сердечнососудистой, дыхательной и др. систем организма, приводит к изменению обменных процессов и развитию заболеваний внутренних органов, а также тормозит процессы компенсации и развития. Следовательно, в процессе адаптивного физического воспитания необходимо создавать такие педагогические условия, которые способствовали бы, по возможности, максимальному развитию двигательной сферы, прежде всего, формированию у обучающихся жизненно важных двигательных компетенций.

На практических занятиях обучающиеся продолжают изучение используемых для повышения уровня общей физической подготовленности средств и методов физической культуры и спорта, начатое в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». В ходе освоения дисциплины обучающиеся получают знания о различных комплексах упражнений, направленных на развитие того или иного физического качества и содержащие в том числе и средства адаптивных видов спорта. Кроме этого, обучающиеся продолжают получение практического опыта по использованию средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для повышения уровня общей физической подготовленности и составлению комплексов упражнений различной направленности. Для достижения высокой эффективности практических занятий по адаптивной физической культуре, обучающиеся должны иметь при себе во время занятий спортивную форму и соблюдать питьевой режим. Также во время практических занятий обучающиеся должны соблюдать общие требования безопасности, приведённые ниже.

#### *Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале*

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах - прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования

безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

В случае неспособности обучающегося по состоянию здоровья заниматься с использованием тренажеров ему предлагаются альтернативные упражнения в ходе индивидуальной беседы с преподавателем.

## 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении теоретического материала по текущим разделам программы и применении полученных в ходе освоения дисциплины практических знаний во внеучебное время (в повседневной жизни). Она направлена на получение опыта по применению полученных знаний для организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой для развития физических качеств и повышения уровня работоспособности. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся: применение в свободное от учёбы время различных форм адаптивной физической культуры и активного досуга (например, участие в соревнованиях по адаптивным видам спорта и прохождение испытаний ВФСК ГТО для специальных категорий граждан), самостоятельное изучение литературы по текущим темам, подготовка к сдаче адаптированных контрольных нормативов. Также при организации самостоятельной работы обучающиеся должны следовать общим рекомендациям, приведенным ниже.

### *Общие рекомендации, обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы:*

– Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорта.

– Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

– Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

– Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

– Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

– Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

– Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете



волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода.

–Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку

–Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

–Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

–Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

**Планируемые результаты обучения  
для формирования компетенции и критерии их оценивания**

Дисциплина/модуль Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль) Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61 балла	62-75 баллов	76-90 баллов	91 и более баллов
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: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества (УК-7.31)	Не знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Поверхностно знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Хорошо знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	В совершенстве знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни (УК-7.У1)	Не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, но испытывает затруднения при этом	Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни с незначительными ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности (УК-7.В1)	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Частично владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности, однако иногда допускает ошибки	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической	знать: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического

культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	подготовленности и их повышения (УК-7.32)	подготовленности и их повышения	развития и физической подготовленности и их повышения	подготовленности и их повышения	развития и физической подготовленности и их повышения
	уметь: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (УК-7.У2)	Не способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам. Не способен дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, однако испытывает при этом затруднения	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, допуская при этом незначительные ошибки	Способен безошибочно оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
	владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности (УК-7.В2)	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности, но допускает незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности
УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	знать: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, используемых для профессионально-	Знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного

развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.33)	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	формирования здорового образа и стиля жизни	развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	уметь: осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (УК-7.У3)	Не умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	В совершенстве умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
	владеть: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности (УК-7.В3)	Не владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Владеет некоторыми принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Хорошо владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	В совершенстве владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности

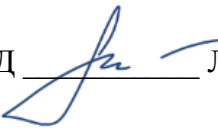
**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина/модуль Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки 21.03.01. Нефтегазовое дело

Направленность (профиль) Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/438915">https://urait.ru/bcode/438915</a>	ЭР*	150	100	+
2	Олимпийское образование в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для вузов / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11112-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/456652">https://urait.ru/bcode/456652</a>	ЭР*	150	100	+
3	Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/97465">https://e.lanbook.com/book/97465</a>	ЭР*	150	100	+

Заведующий кафедрой ЕНГД  Л.К. Иляшенко

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

---

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения внес:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры

\_\_\_\_\_

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой/

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.