


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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

 Р.Д. Татлыев
«18» мая 2023 г.

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 рассмотрена
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 7 от 18.05.2023 г.

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/модуля в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины/модуля 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/модуля «Адаптивная физическая культура» дополняет материал, освоенный в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

3. Результаты обучения по дисциплине/модулю «Адаптивная физическая культура»

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/модулю
1	2	3
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: З1 роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь: У1 использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть: В1 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: З2 способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения
		Уметь: У2 оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть: В2 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 развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З3 средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: У3 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: В3 принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности

4. Объем дисциплины/модуля

Общий объем дисциплины/модуля составляет 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
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	8	Зачёт
Очная	3/6	0	52	0	0	Зачёт
Итого		0	320	0	8	
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/модуля		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	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	
Итого за 2 семестр:			-	68	-	-	68			
3 семестр										
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	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Тестирование физической подготовленности с использованием	

		адаптивной физической культуры							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
Итого за 3 семестр:			-	68	-	-	68		
4 семестр									
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
Итого за 4 семестр:			-	64	-	-	64		
5 семестр									
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	-	4	16	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	-	4	16	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
Итого за 5 семестр:			-	68	-	8	76		
6 семестр									
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	-	9	-	-	9	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	-	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	-	-	9	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	-	-	9	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптированных контрольных нормативов, подготовка и защита рефератов и презентаций
Итого за 6 семестр:			-	52	-	-	52		
Итого:			-	320	-	8	328		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		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	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

2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	1	-	25	26	УК-7.2. УК-7.3.	адаптивного вида спорта, подготовка и защита реферата и презентации
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.	
Итого за 2 семестр:			-	10	-	154	164		
3 семестр									
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.	
Итого за 3 семестр:			-	10	-	154	164		
Итого:			-	20	-	308	328		

5.2. Содержание дисциплины/модуля.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины/модуля (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/модуля 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	
1	2	3	4	5
2 семестр				
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
Итого за 2 семестр:		68	10	
3 семестр				
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

Итого за 3 семестр:		68	10	
4 семестр				
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
Итого за 4 семестр:		64	-	
5 семестр				
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
Итого за 5 семестр:		68	-	
6 семестр				
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
		5	-	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
Итого за 6 семестр:		52	-	
Итого:		320	20	

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		
1	2	3	4	5	6
		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	4	52	Адаптивный спорт в качестве средства развития ловкости	
Итого:		8	308		

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

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

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
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
	ВСЕГО:	0-100

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
I текущая аттестация		
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
II текущая аттестация		
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
	ВСЕГО:	0-100

*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/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART – <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>

- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» <http://fgosvo.ru>
- FISU (International University Sports Federation) <http://www.fisu.net>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://studsport.ru>

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

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

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

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), 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 и используемого программного обеспечения	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. Тренажерный зал: 1. Тренажеры: – JOHNSON-5шт.; – Универсал – 25 шт.; – TECHNOGUM – 24 шт.; – MB BARBEL – 3шт.; – LIFE FITNESS – 6 шт.; – VSPORT -1 шт.; – PARABODY – 1 шт.;	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Нефтяник», г. Сургут, проспект Набережный, д.37

		<ul style="list-style-type: none"> – VISION FITNESS – 2 шт.; – JW SPORT – 5 шт.; 2. Гимнастическая скамейка - 4 шт.; 3. Велотренажер – 8 шт.; 4. Штанга – 6 шт.; 5. Гриф для штанги – 2 шт.; 6. Штанга с изогнутым грифом – 2 шт.; 7. Секундомер -1 шт.; 8. Скакалка – 3 шт.; 9. Рулетка 5м – 1 шт. Электронные весы – 1 шт. 	
--	--	---	--

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура» направлены на изучение особенностей развития различных физических качеств обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечение достаточного уровня физической активности таких обучающихся, а также подготовку их к сдаче контрольных нормативов.

Существует значительное количество категорий людей с ограниченными возможностями здоровья, поэтому контрольные нормативы, которые необходимо сдать обучающимся, отличаются в зависимости от вида и степени ограниченности возможностей их здоровья.

Контрольные нормативы выбраны в соответствии с нормами ГТО для особых категорий граждан.

Ниже приводятся контрольные нормативы (на основе норм ГТО) для нескольких категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Контрольные нормативы для обучающихся с нарушением слуха

№	Тесты	6 ступень (18-24 лет)			6 ступень (25-29)			
		ю	серебро	золото	ю	серебро	золото	
1	Бег 100 м (сек)	ю	14.80	14.40	13.90	15.70	15.20	14.40
		д	18.00	17.80	17.00	19.00	18.60	17.20
2	Бег 2/3 км (мин. сек)	ю	15.00	14.20	13.10	15.20	14.30	14.00
		д	13.25	12.55	11.55	14.30	13.30	12.10
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине(ю)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(д) (кол-во раз)	ю	8	10	13	7	9	13
		д	10	12	17	8	10	13
4	Прыжок в длину с места (см)	ю	200	210	220	200	210	220
		д	160	172	190	150	165	180
5								

	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	ю	6	8	12	5	7	8
		д	8	10	15	6	8	12
6	Планка*, мин							
		ю	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5
		д	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5

Примечание 1. Здесь и далее * помечены контрольные нормативы, которые не входят в комплекс ГТО.

Примечание 2. Здесь и далее контрольные нормативы, указанные в таблицах, могут быть заменены альтернативным вариантом (нормативом), если обучающийся по состоянию здоровья не способен их выполнить.

Контрольные нормативы для обучающихся с остаточным зрением

№	Тесты	6 ступень (18-24 лет)			6 ступень (25-29)			
			бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100 м (сек)	ю	16.00	15.60	15.20	16.20	15.80	15.40
		д	17.80	17.40	16.80	18.60	18.20	17.40
2	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)							
		ю	2	2.8	3	2.5	3	4
		д	1.5	1.8	2	1.5	2	3
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине(ю)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(д) (кол-во раз)							
		ю	7	9	12	7	9	11
		д	10	12	17	8	11	13
4	Прыжок в длину с места (см)							
		ю	175	190	205	170	180	200
		д	145	160	170	140	155	165
5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							
		ю	6	8	13	5	7	8
		д	8	10	15	6	8	12
6	Планка*, мин							
		ю	1	1.5	2	1	1.5	2
		д	1	1.5	2	1	1.5	2

Контрольные нормативы для totally слепых обучающихся

№	Тесты	6 ступень (18-24 лет)			6 ступень (25-29)			
			бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100 м (сек)	ю	17,00	16,40	16,00	17,40	16,90	16,40
		д	18,50	18,00	17,20	18,90	18,60	17,60
2	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)							
		ю	1,5	2	2,5	2	2,5	3
		д	1	1,2	1,5	1,2	1,5	2
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине(ю)/сгибание и							
		ю	6	8	10	6	7	9

	разгибание рук в упоре лежа на полу(д) (кол-во раз)	д	9	11	16	7	10	12
4	Прыжок в длину с места (см)	ю	110	120	130	110	120	130
		д	100	110	120	100	110	120
5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	ю	4	8	10	2	4	8
		д	6	10	12	4	8	10
6	Планка*, мин	ю	0.5	1.0	1.5	0.5	1.0	1.5
		д	0.5	1.0	1.5	0.5	1.0	1.5

**Контрольные нормативы для обучающихся
с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей**

№	Тесты	6 ступень (18-24 лет)			6 ступень (25-29)			
			бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег на 60 м (с)	ю	12,00	11,60	11,00	12,40	12,00	11,60
		д	12,60	12,00	11,80	13,00	12,60	12,20
2	Бег на 800 м (мин, с)	ю	5.50	5.35	5.15	6.10	5.55	5.40
		д	6.05	5.50	5.40	6.30	6.20	6.00
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	ю	30	33	35	29	32	33
		д	28	30	33	27	29	32
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	ю	28	30	33	27	29	32
		д	25	28	30	24	27	29
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ю	150	155	165	145	150	155
		д	120	125	130	115	120	125
6	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	ю	3	4	5	2	3	5
		д	5	6	7	4	5	6
6**	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	ю	14	12	10	15	13	11
		д	13	11	9	14	12	10

**Контрольные нормативы для обучающихся
с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних
конечностей**

№	Тесты	6 ступень (18-24 лет)			6 ступень (25-29)			
		ю	серебро	золото	ю	серебро	золото	
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	ю	14	16	18	13	15	17
		д	9	10	12	8	9	11
1**	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	ю	19	21	24	20	22	25
		д	13	15	17	14	16	18
2	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	ю	160	180	200	160	180	200
		д	120	140	160	120	140	160
2**	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	ю	200	220	250	200	220	250
		д	140	170	200	140	170	200
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	ю	7	8	10	7	8	10
		д	8	10	13	9	12	14
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	ю	4	5	6	3	4	5
		д	5	6	7	4	5	6
5	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	ю	100	95	92	105	100	97
		д	95	92	87	97	94	88
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	ю	7	8	9	6	7	8
		д	6	7	8	5	6	7

***Рекомендации по организации тестирования обучающихся
с нарушением слуха или зрения***

Бег на 60, 100 метров

(Проводится аналогичным образом и для обучающихся с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на 100 м выполняется - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер) и предоставляется две беговые дорожки рядом.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность обучающегося к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- обучающийся во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт обучающегося раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена.

Бег на 2/3 км

(800 м для обучающихся с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта.

По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге обучающимся запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 (400) метров, что позволит видеть всех обучающихся и вовремя оказать медицинскую помощь.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- обучающийся во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт обучающегося раньше команды стартера «Марш!», выстрела (сигнала).

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10 - 15 метров.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение.

Техника выполнения испытания

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт обучающегося раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- обучающийся во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин. и более.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок обучающегося ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности.

Техника выполнения испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами

Обучающийся выполняет испытание (тест) в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование).

При выполнении испытания (теста) обучающийся выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кости рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после - со знаком «+» (см. рисунок 1).

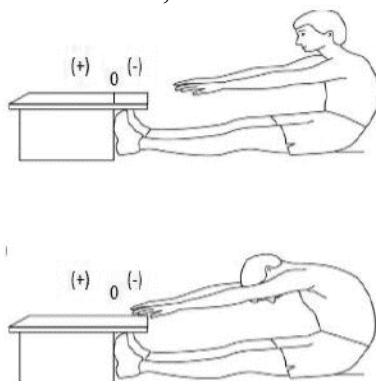


Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Планка

Сначала испытуемый должен лечь вниз животом на коврик или пол. Затем, опираясь на локти согнутых под прямым углом рук, нужно занять положение в упоре лёжа. Чтобы плечи не испытывали перегрузку, они должны находиться строго над локтями. При выполнении теста корпус испытуемого должен представлять собой ровную линию от ступней до затылка головы, мышцы брюшного пресса должны быть сильно напряжены.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- прогиб в поясничном отделе;
- задержка дыхания;
- отсутствие ровной линии от ступней до затылка головы;
- расслабленные мышцы пресса.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Рекомендации по организации тестирования обучающихся с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Приседание на двух ногах

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, верхние конечности (протез) вдоль туловища.

Обучающийся выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Техника выполнения испытания (теста)

На вдохе обучающийся приседает до прямого угла между голенью и бедром, при этом верхние конечности выводятся вперед. Спина прямая. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- колени во время приседаний повернуты в стороны;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90°.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, верхние конечности (протез) в любом свободном удобном положении, лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты помощником к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

В целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник, который в ходе выполнения испытания удерживает ноги участника за ступни и голени.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- использование верхних конечностей (протеза) в качестве дополнительной площади опоры (касание пола или мата во время выполнения испытания);
- отсутствие касания лопатками мата;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- остановка выполнения испытания (теста) более 5 с.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами

Обучающийся выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

При выполнении испытания обучающийся совершает два предварительных наклона вперед, направляя верхнюю конечность (протез) вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "-", после - со знаком

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации

Обучающийся выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе.

На ногах обучающегося размещается произвольная горизонтальная плоскость (например папка-планшет формата А4).

При выполнении испытания обучающийся совершает два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз, не прижимая подбородок к груди. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата.

Результат выполнения испытания фиксируется "отвесом" (измерительная лента с грузом), измеряя вертикальное расстояние от кончика носа обучающегося до нижней точки плоскости, расположенной на его ногах. Величина гибкости измеряется в сантиметрах (см. рисунок 2).

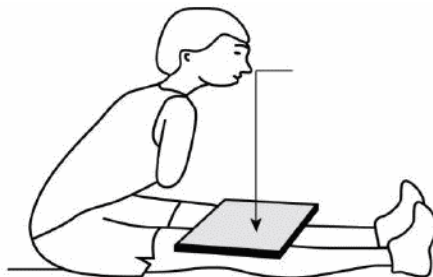


Рисунок 2 - наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- в ходе выполнения подбородок обучающегося прижат к груди.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед обозначенной линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками (протезами) допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого.

Обучающемуся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, верхние конечности (протез) в любом свободном, удобном положении, лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты помощником к полу.

По готовности обучающегося судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

В целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник, который в ходе выполнения испытания (теста) удерживает ноги участника за ступни и голени.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- использование верхних конечностей (протеза) в качестве дополнительной площади опоры (касание пола или мата во время выполнения испытания);
- отсутствие касания лопатками мата;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Рекомендации по организации тестирования обучающихся с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске и метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)

Обучающиеся выполняют метание теннисного мяча на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места с обозначенной линии способом «из-за спины через плечо» правой или левой рукой. Для метания теннисного мяча на дальность используется мяч весом 57 г.

После выполнения попытки преподаватель, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления теннисного мяча.

Метание выполняется с использованием личной коляски (на протезе (протезах)).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью коляски (тела) обозначенной линии разметки;
- мяч не попал в сектор (коридор).

Передвижение в коляске без учета времени и передвижение на протезе (протезах) без учета времени

Передвижение выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Уклон дорожки в направлении передвижения не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Передвижение выполняется на личной коляске (протезе / протезах) тестируемого или коляске, предоставленной центром тестирования (при наличии).

По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При передвижении обучающимся запрещается наступать (на коляске наезжать) на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется в метрах, пройденных участником от старта до финиша.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами не более 400 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Одновременно стартуют не более 4 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- участник во время передвижения уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- остановка участника на дистанции до финиша.

Подтягивание из вися на высокой перекладине

Испытание выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой).

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Руки, туловище и нижние конечности вместе выпрямлены, нижние конечности не касаются гимнастического мата.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Выполнение испытания (теста) может быть выполнено без использования протеза (протезов) нижних конечностей.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, нижние конечности не выпрямлены);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;

- подбородок обучающегося ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и нижние конечности с протезом (протезами) составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Техника выполнения испытания

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и нижними конечностями);
- в ходе выполнения нарушение прямой линии «плечи - туловище - нижние конечности»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)

Обучающийся выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление нижних конечностей в коленях (шорты, легинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми в коленях нижними конечностями (протезами) и ступнями нижних конечностей вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

Техника выполнения испытания

При выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после - со знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание нижних конечностей (протезов) в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Выкрут в плечевых суставах

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах.

Техника выполнения испытания

Обучающийся, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются гимнастического мата, нижние конечности (протезы) расположены вместе, ступни прижаты помощником к гимнастическому мату (полу).

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, стремясь коснуться локтями нижних конечностей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- угол наклона туловища по отношению к нижним конечностям составляет 90 градусов и более;
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты за головой «из замка».

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа носит непрерывный и систематический характер. Внеаудиторные самостоятельные занятия представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий или проводятся самостоятельно обучающимися по заданию преподавателя. Преподаватель консультирует обучающихся и устанавливает сроки выполнения задания. Основными задачами самостоятельной работы являются:

- закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий;
- объективное оценивание собственных учебных достижений;
- формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- подготовка студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

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.

***Виды и формы самостоятельной работы студентов по дисциплине
«Адаптивная физическая культура»***

Выделяются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

– работа с рекомендованными учебниками и учебными пособиями, необходимыми для освоения дисциплины;

– подготовка к зачету;

- самоконтроль – регулярное наблюдение занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов;
- занятия в секциях по адаптивным видам спорта;
- участие в городских, областных и т. д. мероприятиях (в том числе и соревнованиях) посвященных адаптивному спорту;
- подготовка и защита реферата, презентации;
- составление характеристики адаптивного вида.

Общие рекомендации по изучению литературы

Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – крайне бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности.

Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

Чтение рекомендованной основной литературы

Необходимо помнить, что работа с учебником – только начальный этап изучения дисциплины.

Учебник ориентирует в основных понятиях и категориях дисциплины, дает частичные сведения об истории их возникновения и включения в научный оборот.

Учебник очерчивает круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на раскрытие и подробное доказательство логики их происхождения.

Учебник предназначен не для заучивания, а для ориентации в проблемном поле учебной дисциплины. Из-за краткости изложения в учебнике иногда может оказаться непонятным тот или иной раздел или пункт.

При чтении необходимо выделить основную мысль, представить прочитанное как единое целое. Это легче сделать, если студент при чтении каждого параграфа (раздела) сам себе ответит на вопросы, о чем говорится в данной части текста, чем сказанное подтверждается или поясняется.

Чтение рекомендованной дополнительной литературы

Чтение рекомендованной дополнительной научной литературы – это одна из важных частей самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает глубокое и прочное усвоение дисциплины. Такое чтение предполагает:

- Самостоятельное изучение и конспектирование рекомендованной литературы обычно приводит к знанию ответов на все вопросы, выносимые на итоговый контроль (зачет/экзамен).
- Чтение и конспектирование литературы осуществляется не по принципу «книга за книгой», а «вопрос за вопросом» в соответствии с программой курса, при этом

выделяются различные подходы к освещению одного и того же вопроса у различных авторов.

– Изучение научной литературы должно сопровождаться поиском и фиксацией примеров, иллюстрирующих то или иное теоретическое положение.

Заключительным этапом изучения учебника, книги или статьи является запись, конспектирование прочитанного. Конспект позволяет быстро восстановить в памяти содержание прочитанной книги. Кроме того, процесс конспектирования организует мысль, которая побуждает читающего к обдумыванию, к активному мышлению, улучшает качество усвоения и запоминания. Запись способствует выработке ясно, четко и лаконично формулировать и излагать мысль. Запись следует вести сжато и обязательно своими словами.

Общие рекомендации по подготовке к зачету

Подготовку к зачету по дисциплине необходимо начать с проработки основных вопросов. Для этого необходимо прочесть и уяснить содержание теоретического материала по учебникам и учебным пособиям по дисциплине, указанным в списке рекомендованной литературы. При подготовке обучающийся может воспользоваться дополнительной учебной и научной литературой.

Особое внимание при подготовке к зачету необходимо уделить терминологии, т.к. успешное овладение любой дисциплиной предполагает усвоение основных понятий.

Таким образом, подготовка к зачету включает в себя:

- проработку основных вопросов курса;
- чтение основной и дополнительной литературы по темам курса;
- подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса;
- выполнение промежуточных и итоговых тестов по дисциплине;
- систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины;
- составление примерного плана ответа на экзаменационные вопросы.

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

Дисциплина/модуль: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки/специальность: 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 (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61 балла	62-75 баллов	76-90 баллов	91 и более баллов
1	2	3	4	5	6	7
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: З1 роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	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: У1 использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	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 незначительным и ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть: В1 современными и средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	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 культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и	Знать: З2 способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности

	психофизической подготовки			сти и их повышения		ости и их повышения
	Уметь: У2 оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	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 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: В2 техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	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 профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З3 средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, использующихся для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового	

		образа и стиля жизни	образа и стиля жизни	здорового образа и стиля жизни		образа и стиля жизни
		Уметь: У3 осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	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 к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		Владеть: В3 принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	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 (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина/модуль: Адаптивная физическая культура

Код, направление подготовки/специальность 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	2	3	4	5	6
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: https://urait.ru/bcode/438915	ЭР*	60	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: https://urait.ru/bcode/456652	ЭР*	60	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. https://e.lanbook.com/book/97465	ЭР*	60	100	+