

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Филиал ТИУ в г. Сургуте

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Р.Д. Татлыев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Адаптивная физическая культура  
специальность: 21.05.06 «Нефтегазовая техника и технологии»  
специализация: Технология бурения нефтяных и газовых скважин  
форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 5 от 14 марта 2024 г.

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

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: 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.

## **2. Место дисциплины 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 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, используемых для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности; средств и методов физической культуры и спорта, используемых 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

Процесс изучения дисциплины 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 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

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Очная	1/2	-	68	-	0	-	Зачёт
Очная	2/3	-	68	-	0	-	Зачёт
Очная	2/4	-	64	-	0	-	Зачёт
Очная	3/5	-	64	-	6	-	Зачёт
Очная	3/6	-	48	-	10	-	Зачёт
Заочная	2/3	-	10	-	314	4	Зачёт

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<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.	Адаптивный контрольный норматив №1 Реферат Презентация
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №2 Реферат Презентация
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №3 Реферат Презентация
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №4 Реферат Презентация
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №5 Реферат Презентация
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №6 Реферат Презентация

		<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.	Адаптивный контрольный норматив №1 Реферат Презентация
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Адаптивный контрольный норматив №2 Реферат Презентация
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №3 Реферат Презентация
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №4 Реферат Презентация
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Адаптивный контрольный норматив №5 Реферат Презентация
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3	Адаптивный контрольный норматив №6 Реферат Презентация
		<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.	Адаптивный контрольный норматив №1 Реферат Презентация
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	10	-	-	10	УК-7.2. УК-7.3	Адаптивный контрольный норматив №2 Реферат Презентация
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №3 Реферат Презентация
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №4 Реферат Презентация
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №5 Реферат Презентация
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №6 Реферат Презентация
		<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	-	1	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №1 Реферат Презентация
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	10	-	1	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №2 Реферат Презентация
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №3 Реферат Презентация
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №4 Реферат Презентация
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	10	-	1	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №5 Реферат Презентация
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №6 Реферат Презентация
<b>Итого за 5 семестр:</b>			-	<b>64</b>	-	<b>6</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	-	1	9	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №1 Реферат Презентация
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №2 Реферат Презентация
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №3 Реферат Презентация
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	8	-	3	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №4 Реферат Презентация
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №5 Реферат Презентация
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	8	-	3	11	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №6 Реферат Презентация
<b>Итого за 6 семестр:</b>			-	<b>48</b>	-	<b>10</b>	<b>58</b>		
<b>Итого:</b>			-	<b>312</b>	-	<b>16</b>	<b>328</b>		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>3 семестр</b>									
1	1	Введение в дисциплину «Адаптивная физическая культура». Техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре	-	1	-	51	52	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №1 Реферат Презентация Характеристика адаптивного вида спорта
2	2	Особенности развития силовых способностей средствами адаптивной физической культуры	-	1	-	51	52	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №2 Реферат Презентация Характеристика адаптивного вида спорта
3	3	Особенности развития скоростных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №3 Реферат Презентация Характеристика адаптивного вида спорта
4	4	Особенности развития выносливости средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №4 Реферат Презентация Характеристика адаптивного вида спорта
5	5	Особенности развития гибкости средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №5 Реферат Презентация Характеристика адаптивного вида спорта
6	6	Особенности развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Адаптивный контрольный норматив №6 Реферат Презентация Характеристика адаптивного вида спорта
Зачет (контроль)			-	-	-	4	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Комплект вопросов к зачету
<b>Итого:</b>			-	<b>10</b>	-	<b>314+4 (конт роль)</b>	<b>328</b>		

5.2. Содержание дисциплины.

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	ЗФО	
1	2	3	4	5
<b>2 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 2 семестр:</b>		<b>68</b>	-	
<b>3 семестр</b>				
1	1	-	0,25	Инструктаж по технике безопасности
		-	0,25	Понятие «Адаптивная физическая культура», её цели и задачи
		-	0,25	Средства адаптивной физической культуры
		-	0,25	Адаптивная физическая культура как средство повышения уровня здоровья и работоспособности
2	2	-	0,5	Понятие сила и ее виды. Особенности развития силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		-	0,5	Средства адаптивной физической культуры в развитии силовых способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
3	3	-	1	Понятие скорость. Особенности развития скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		-	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии скоростных способностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4	4	-	1	Понятие выносливость и ее виды. Особенности развития выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		-	1	Средства адаптивной физической культуры в развитии выносливости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5	5	-	1	Понятие гибкость. Особенности развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
		-	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>-</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
		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
		5	-	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 5 семестр:</b>		<b>64</b>	<b>-</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
		4	-	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
		4	-	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
		4	-	Средства адаптивной физической культуры в развитии ловкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>48</b>	<b>-</b>	
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>10</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	ЗФО		
		2-6 сем	3 сем		
1	1	2	51	Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка реферата Подготовка презентации Подготовка характеристики адаптивного вида спорта (ЗФО)
2	2	2	51	Адаптивный спорт в качестве средства развития силы	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка реферата Подготовка презентации

					Подготовка характеристики адаптивного вида спорта (ЗФО)
3	3	2	53	Адаптивный спорт в качестве средства развития скорости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка реферата Подготовка презентации Подготовка характеристики адаптивного вида спорта (ЗФО)
4	4	4	53	Адаптивный спорт в качестве средства развития выносливости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка реферата Подготовка презентации Подготовка характеристики адаптивного вида спорта (ЗФО)
5	5	2	53	Адаптивный спорт в качестве средства развития гибкости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка реферата Подготовка презентации Подготовка характеристики адаптивного вида спорта (ЗФО)
6	6	4	53	Адаптивный спорт в качестве средства развития ловкости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка реферата Подготовка презентации Подготовка характеристики адаптивного вида спорта (ЗФО)
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>314</b>		

5.2.3. Преподавание дисциплины 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

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 адаптированного контрольного норматива №1	0-10
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №2	0-10
3	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
	<b>ИТОГО: за первую текущую аттестацию</b>	<b>0-30</b>
<b>2 текущая аттестация</b>		

1	Сдача адаптированного контрольного норматива №3	0-10
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №4	0-10
3	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
	<b>ИТОГО: за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0-30</b>
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Сдача адаптированного контрольного норматива №5	0-10
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №6	0-10
3	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
4	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-10
	<b>ИТОГО: за третью текущую аттестацию</b>	<b>0-40</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

### 3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Сдача адаптированного контрольного норматива №1-6	0-60
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-15
3	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области адаптивной физической культуры	0-15
4	Характеристика адаптивного вида спорта	0-10
	<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
- 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](http://www.studentlibrary.ru)
  - Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
  - Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
  - Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
  - Национальная электронная библиотека (НЭБ)
  - Библиотеки нефтяных вузов России:
  - Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>

- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
  - Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
  - Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»
  - ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru>
  - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 13.03.2024)
  - FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net>
  - Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
  - Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/>
  - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <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

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

Таблица 10.1

### Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ 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	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	Адаптивная физическая культура	Тренажерный зал для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Тренажеры: JOHNSON- 5шт., Универсал – 25 шт., TECHNOGUM – 24 шт., MB BARBEL – 3шт., LIFE FITNESS – 6 шт., VSPORT -1 шт., PARABODY – 1 шт., VISION FITNESS – 2 шт., JW SPORT – 5 шт., гимнастическая скамейка - 4 шт., велотренажер – 8 шт., штанга – 6 шт., гриф для штанги – 2 шт., штанга с изогнутым грифом – 2 шт., секундомер -1 шт., скакалка – 3 шт., рулетка 5м – 1 шт., электронные весы – 1 шт.	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, Набережный проспект, 37 , Тренажерный зал ФОК «Нефтяник» ПАО «Сургутнефтегаз»
		Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью	628404, Тюменская область, Ханты-

		<p>подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт.</p>	<p>Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №410, 4 этаж</p>
		<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, компьютер в комплекте – 3 шт.</p>	<p>628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №301, 3 этаж</p>

## **11. Методические указания по организации СРС**

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся.



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

Дисциплина Адаптивная физическая культура  
 Специальность 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии  
 Специализация Технология бурения нефтяных и газовых скважин

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61	62-75	76-90	91 и более
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать 31: 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 незначительными ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть В1: современными 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	Знать 32: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической

культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	повышения	повышения	подготовленности и их повышения	повышения	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	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 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 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	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, используемых для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь У3:	Не умеет осуществлять	Умеет осуществлять	Умеет осуществлять	В совершенстве умеет

	стиля жизни	<p>осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>	<p>осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>
		<p>Владеть ВЗ: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

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

Дисциплина Адаптивная физическая культура  
 Специальность 21.05.06 «Нефтегазовые техника и технологии»  
 Специализация Технология бурения нефтяных и газовых скважин

№ 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>	Электронный вариант	30	100	+ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
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>	Электронный вариант	30	100	+ <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
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>	Электронный вариант	30	100	+ <a href="https://www.iprblookshop.ru">https://www.iprblookshop.ru</a>

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины**

---

на 20\_ - 20\_ учебный год

С учётом развития науки, практики, технологий и социальной сферы, а также результатов мониторинга потребностей работодателей, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

	Вид дополнений/изменений	Содержание дополнений/изменений, вносимых в рабочую программу

Дополнения и изменения внес:

\_\_\_\_\_

*(должность, ученое звание, степень)*

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

\_\_\_\_\_

*(И.О. Фамилия)*

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

*(наименование кафедры)*

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия. \_

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой/

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия. \_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.