

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"  
Дата подписания: 31.10.2023 12:30:03  
Уникальный программный ключ:  
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНГ  
В.И. Зеленский  
«30» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины  
Модуля Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Б1.В.ДВ.01.09 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки  
21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО  
Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения: Очно-заочная

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Год набора – 2019

Виды занятий	Объём занятий, час						
	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Самостоятельная работа	328	24	80	64	72	52	36
Итоговый контроль:	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Итого:	328	24	80	64	72	52	36

Дата разработки  
«    »    20\_\_ г.  
Дата актуализации  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.

Номер и дата регистрации в АкО  
№ 21.03.01-18 от 10.06.2012  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Ханты-Мансийск,  
2019 год

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96.

2. Одобрена на заседании учебно-методического совета Гуманитарного института североведения протокол № 5 от 15.05.2019 г.

3. Разработчик (и)

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

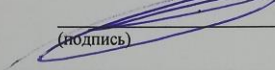
  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

4. СОГЛАСОВАНО:

4.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

к.т.н, доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Р.Ш. Аюпов  
(И. О. Фамилия)

4.2 Курс - лидер

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

### 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» модуля Элективные курсы по физической культуре и спорту разработана для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с целью обеспечения инклюзивного обучения студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ.

Целями освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов и условий физической культуры и спорта для физического совершенства человека, сохранения и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» модуля Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина (модуль)		Индикаторы обучения по дисциплине (модулю)
Коды компетенции	Содержание компетенций	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;</li><li>- основы физического здоровья человека;</li><li>- основные методы физического воспитания и самовоспитания;</li><li>- возможности укрепления здоровья человека;</li><li>- возможности адаптационных резервов организма человека.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать адаптационные резервы своего организма;</li><li>- укреплять свое физическое здоровье;</li><li>- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;</li><li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей;</li></ul>

		<p>- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.</p>
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная физическая культура» составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводится.

#### 4.3 Содержание практического раздела дисциплины (модуля)

Образовательный процесс по Элективным курсам по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется на основе самостоятельного освоения обучающимися разделов программы с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

Таблица 2

#### Практические занятия

№ занятия	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>Не предусмотрены учебным планом</b>			

Таблица 3

#### Организованная самостоятельная работа

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>1</b>	Изучение основных аспектов практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура (АФК) и особенности методики преподавания для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Изучение влияния АФК на укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекцию телосложения. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.	<b>24</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>2</b>	Средства АФК. Современные педагогические технологии, применяемые для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Разработка индивидуальной программы, направленной на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после болезни, травмы. Освоение индивидуальной программы,	<b>80</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)

	направленной на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после болезни, травмы.		
3	Основные задачи перспективного развития адаптивной физической культуры (АФК). Методика проведения учебно-тренировочного занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Обучение новым способам и видам двигательной деятельности, обеспечивающим развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных. Обучение способам повышения двигательных и функциональных возможностей в быту. Обучение методикам психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции.	64	Проверочная работа (реферат и эссе)
4	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Корректировка индивидуальной программы, в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ОВЗ. Освоение индивидуальной программы, в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ОВЗ.	72	Проверочная работа (реферат и эссе)
5	Основы методики самомассажа. Самостоятельная разработка индивидуальной программы в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ОВЗ. Необходимость контроля при занятиях физической культурой лицами с ОВЗ. Самоконтроль при выполнении индивидуальной программы.	52	Проверочная работа (реферат и эссе)
6	Особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами населения. Спортивно-массовые мероприятия для инвалидов и лиц с ОВЗ. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ОВЗ. Адаптивный спорт. Виды. Правила соревнований. Основы судейства.	36	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	

**5. Образовательные технологии, используемые при различных видах организации образовательного процесса.**

Таблица 4

**Образовательные технологии**

Вид занятия	Тема	Формы обучения
-------------	------	----------------

<p>Самостоятельные занятия</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение влияния АФК на укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекцию телосложения.</li> <li>2. Современные педагогические технологии, применяемые для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>3. Основные задачи перспективного развития адаптивной физической культуры (АФК).</li> <li>4. Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</li> <li>5 Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой лицами с ОВЗ.</li> <li>6. Спортивно-массовые мероприятия для инвалидов и лиц с ОВЗ.</li> </ol>	<p>Интерактивная форма (информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.)</p>
--------------------------------	---	---

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).**

### **6.1 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», учитывающий их индивидуальные особенности состояния здоровья. Данные лица предоставляют документ, подтверждающий их инвалидность и рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, на основании которого они осваивают данный модуль по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

### **6.2 Перечень оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины (модуля)**

В течении семестра обучающиеся выполняют проверочную работу, к которой готовятся самостоятельно. Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов).

### **6.3. Состав фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится НПП на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу.

Фонд оценочных средств, перечень заданий для проведения промежуточной аттестации, а также методические указания для проведения промежуточной аттестации приводятся в Приложении 2.

### **Примерная тематика рефератов:**

1. Изучение основных аспектов практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
2. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Адаптивная физическая культура (АФК) и особенности методики преподавания для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
5. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
6. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих самоопределение в физической культуре и спорте.
7. Средства АФК.
8. Разработка индивидуальной программы, направленной на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после болезни, травмы.
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
10. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК.
11. Современные способы и виды двигательной деятельности, обеспечивающие развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных.
12. Способы повышения двигательных и функциональных возможностей в быту.
13. Методики психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции.
14. Корректировка индивидуальной программы, в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ОВЗ.
15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
16. Основы методики самомассажа.
17. Самоконтроль при выполнении индивидуальной программы.
18. Особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами населения.
19. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ОВЗ.
20. Адаптивный спорт.

### **Примерная тематика эссе:**

1. Изучение влияния АФК на укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекцию телосложения.
2. Современные педагогические технологии, применяемые для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Основные задачи перспективного развития адаптивной физической культуры (АФК).
4. Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
5. Необходимость контроля при занятиях физической культурой лицами с ОВЗ.
6. Спортивно-массовые мероприятия для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма ответа для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляется право выбора формы ответа с учетом текущего состояния здоровья и индивидуальных возможностей и т.п.). Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку проверочной работы, разрешается готовить проверочную работу с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### 6.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы, предусмотренной учебным планом приведены в Приложении 1.

### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

#### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Таблица 5

#### Обеспечение дисциплины (модуля) основной и дополнительной литературой

№ п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Ссылка на электронный ресурс (в случае если книга из ЭБС)
<b>Основная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров.	Москва	«ЮНИТИ-ДАНА»	2015	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=883774">http://znanium.com/go.php?id=883774</a>
2	Чертов, Н.В.	Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов	Ростов-на-Дону	Издательство Южного федерального университета (ЮФУ)	2012	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=551007">http://znanium.com/go.php?id=551007</a>
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова.	Москва	Академия	2013	
2		Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича.	Москва	Гардарики	2001 2002 2005	
<b>Периодические издания</b>						



1		Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]	Москва	Теория и практика физической культуры и спорта	2007 – 2018 гг.	
2		Теория и практика физической культуры [Текст]	Москва	Теория и практика физкультуры	1995 – 2018 гг.	

Для освоения дисциплины (модуля) обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде научной библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Ссылка	Наименование ресурса	Авторизированный доступ
1	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизированный доступ
2	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека elibrary.ru	Авторизированный доступ
3	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «Лань»	Авторизированный доступ
4	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «ZNANIUM.COM»	Авторизированный доступ

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Таблица 6

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень основного оборудования		№ кабинета	Вид работ (лекции, практики, лабораторные)
		ТСО и компьютерной техники (их количество)	Наименование оборудования, приборов и т.п. (их количество)		
1	Учебная аудитория		Учебные столы, стулья, доска	СОК/158	Зачет

## 9. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

### 1. Дополнения изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_.

### 2. Разработчик (и)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

### 3. СОГЛАСОВАНО:

#### 3.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки/специальности

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

#### 3.2 Курс лидер

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

4. Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании УМС  
\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(институт)

(дата)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Методические указания по организации  
(самостоятельной работы) обучающихся**

***Б1.В.ДВ.01.09 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**Направление подготовки**

**21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**

**Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

**Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр**

**Форма обучения: Очно-заочная**

## Содержание

1. Введение (пояснительная записка)
2. Организация самостоятельной работы
3. Заключение

## 1. Введение (пояснительная записка)

Настоящие методические указания предназначены для бакалавров очно-заочной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 «Нефтегазовое дело», для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Цель данных методических указаний – реализация требований к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» в условиях действия ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96, а также оказание помощи обучающимся при выполнении самостоятельной работы по дисциплине и подготовке к промежуточной аттестации.

Порядок организации образовательного процесса очно-заочной формы обучения предусматривает освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» в объеме не менее 328 часов в форме самостоятельной работы для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера. Аттестация обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется в форме зачета, проводимого НПП после успешного освоения дисциплины на основании выполнения проверочной работы.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

➤ УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Знает:*

- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;
- основы физического здоровья человека;
- основные методы физического воспитания и самовоспитания;
- возможности укрепления здоровья человека;
- возможности адаптационных резервов организма человека.

*Умеет:*

- развивать адаптационные резервы своего организма;
- укреплять свое физическое здоровье;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

*Владеет:*

- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей;
- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Методические рекомендации состоят из указаний по организации самостоятельной работы.

## 2. Организация самостоятельной работы обучающихся

Для обучающихся очно-заочной формы обучения реализация дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контроля результатов подготовки во время проведения промежуточной аттестации. Самостоятельная работа закрепляет и расширяет знания, умения и навыки по физической культуре и спорту, воспитывает

самостоятельность, организованность, самодисциплину, стимулирует творческую активность и потребность в физическом развитии, в достижении поставленных целей.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в следующих формах:

- физические упражнения в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе обучающихся.

При проведении самостоятельных занятий необходимым условием является самоконтроль. Самоконтроль – это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья и физического развития, позволяющие точнее дозировать физическую нагрузку во время занятий и предотвратить перенапряжение занимающихся. Показатели самоконтроля заносятся в специальный дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля крайне необходимо для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В процессе самоконтроля занимающиеся следят за физическим развитием и функциональным состоянием своего организма. Оценка состояния организма проводится по объективным и субъективным показателям. Объективными показателями считаются антропометрические данные и функциональные показатели, субъективными – самооценка сна, самочувствия, степени усталости, настроения, аппетита, потоотделения и др. Среди антропометрических показателей выделяют основные показатели (рост, масса тела, окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе), ЖЕЛ, сила кисти и «становая» сила) и дополнительные показатели (длина ног, туловища, окружность шеи, плеча, предплечья, живота, талии, бедра и голени, длина рук и др.). Наряду с морфологическими показателями в процессе самоконтроля необходимо проводить оценку функциональных показателей: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится ННР на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу. Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации включает в себя:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение интернет ресурсов по тематике курса;
- выполнение проверочных работ.

Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно из перечня тем, которые представлены в рабочей программе дисциплины. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем. Примерная тематика рефератов:

1. Изучение основных аспектов практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
2. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Адаптивная физическая культура (АФК) и особенности методики преподавания для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
5. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

6. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих самоопределение в физической культуре и спорте.
7. Средства АФК.
8. Разработка индивидуальной программы, направленной на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после болезни, травмы.
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
10. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК.
11. Современные способы и виды двигательной деятельности, обеспечивающие развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных.
12. Способы повышения двигательных и функциональных возможностей в быту.
13. Методики психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции.
14. Корректировка индивидуальной программы, в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ОВЗ.
15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
16. Основы методики самомассажа.
17. Самоконтроль при выполнении индивидуальной программы.
18. Особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами населения.
19. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ОВЗ.
20. Адаптивный спорт.

Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко обучающийся усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения.

Последовательность подготовки реферата следующая:

1. Выбор темы реферата.
2. Определение его структуры, содержания, методики выполнения, поиск и изучение литературы по теме, подготовка библиографии.
3. Подготовка реферата:
  - разработка концепции реферата;
  - формулирование основных положений и выводов;
  - литературная и редакционная обработка текста.
4. Представление подготовленного текста преподавателю.

В зависимости от содержания темы реферат может содержать 10-15 страниц машинописного текста. Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом:

- 1-я страница - титульный лист;
- 2-я страница - план реферата, далее - изложение текста согласно плану.

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать анализ изученной литературы (не менее 5 – 8 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам. Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования. По дискуссионным вопросам обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Структура эссе:

1. - введение (суть и обоснование выбора выбранной темы, краткие определения ключевых терминов);
2. - основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала);
3. - заключение (обобщения и выводы).

Тему эссе обучающиеся выбирают самостоятельно из перечня тем, предложенных в рабочей программе дисциплины. Примерная тематика эссе:

1. Изучение влияния АФК на укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекцию телосложения.
2. Современные педагогические технологии, применяемые для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Основные задачи перспективного развития адаптивной физической культуры (АФК).
4. Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
5. Необходимость контроля при занятиях физической культурой лицами с ОВЗ.
6. Спортивно-массовые мероприятия для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Критерием оценки эссе являются комплексный подход к исследованию проблемы, и выражение собственного отношения к проблеме. При оценивании эссе учитывается следующее:

- работа должна быть авторской, то есть не должна частично или полностью использовать работы других авторов;
- в работе отражено понимание проблемы, содержащейся в выбранной теме;
- личностный характер восприятия проблемы и ее осмысление (эссе должно содержать личное мнение автора по проблеме).

Критерии оценивания реферата и эссе в баллах представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

Список рекомендуемой литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров. Москва. «ЮНИТИ-ДАНА». 2015. ЭБС «Znanium.com».
2. Чертов, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов. Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета (ЮФУ). 2012. ЭБС «Znanium.com».
3. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. Москва. Академия. 2013.
4. Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича. Москва. Гардарики. 2001, 2002, 2005.

Список рекомендуемых периодических изданий:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]. Москва. Теория и практика физической культуры и спорта. 2007 – 2018 гг.
2. Теория и практика физической культуры [Текст]. Москва. Теория и практика физкультуры. 1995 – 2018 гг.



## **Заключение**

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине (модулю)**

***Б1.В.ДВ.01.09 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**Направление подготовки**

21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения: Очно-заочная

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) модули дисциплин	Контролируемые компетенции (или их части)	ФОС	
			вид оценочного средства	количество вариантов заданий
1	Семестр 1. Влияние АФК на здоровье человека.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№1-2 №1
2	Семестр 2. Современные технологии для лиц с ОВЗ.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№3 №2
3	Семестр 3. Основные задачи перспективного развития АФК.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№4-7 №3
4	Семестр 4. Индивидуальная программа занятий.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№8-12 №4
5	Семестр 5. Контроль при занятиях АФК.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№13-18 №5
6	Семестр 6. Спортивно-массовые мероприятия для лиц с ОВЗ.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№19-20 №6

## **1. Критерии оценивания по дисциплине**

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

## **2. Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с паспортом ФОС**

### **2.1. Реферат**

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающихся, представление полученных результатов по определенной теме.

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. Изучение основных аспектов практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
2. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Адаптивная физическая культура (АФК) и особенности методики преподавания для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
5. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
6. Изучение системы практических умений и навыков, обеспечивающих самоопределение в физической культуре и спорте.
7. Средства АФК.
8. Разработка индивидуальной программы, направленной на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после болезни, травмы.
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
10. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК.
11. Современные способы и виды двигательной деятельности, обеспечивающие развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных.
12. Способы повышения двигательных и функциональных возможностей в быту.
13. Методики психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции.
14. Корректировка индивидуальной программы, в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ОВЗ.
15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
16. Основы методики самомассажа.
17. Самоконтроль при выполнении индивидуальной программы.
18. Особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами населения.
19. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ОВЗ.
20. Адаптивный спорт.

#### **Критерии и шкалы, используемые при оценивании реферата, доклада:**

Реферат, доклад оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие	сообщение полностью соответствует заявленной теме	1

заявленной теме	сообщение не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Структура и доступность	сообщение структурировано, содержание доступно без уточняющих вопросов	1
	сообщение не структурировано, содержание недоступно даже с уточняющими вопросами	0
4. Наглядность	сообщение сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентацией), выполненным правильно и точно	1
	отсутствие наглядности	0
5. Культура выступления и дискуссии	свободное владение материалом, аргументированные ответы на вопросы	1
	чтение сообщения с листа, отсутствие ответов на вопросы	0

## 2.2 Эссе

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме.

### Примерная тематика эссе:

1. Изучение влияния АФК на укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекцию телосложения.
2. Современные педагогические технологии, применяемые для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Основные задачи перспективного развития адаптивной физической культуры (АФК).
4. Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
5. Необходимость контроля при занятиях физической культурой лицами с ОВЗ.
6. Спортивно-массовые мероприятия для инвалидов и лиц с ОВЗ.

### Критерии и шкалы, используемые при оценивании эссе:

Эссе оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие заявленной теме	эссе полностью соответствует заявленной теме	1
	эссе не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Авторская позиция	авторская позиция четко выражена	1
	авторская позиция прослеживается, но недостаточно выражена или не прослеживается совсем	0
4. Логичность и обоснованность выводов	имеются логичные и обоснованные выводы	1
	выводы не обоснованы или отсутствуют совсем	0
5. Оформление эссе	оформление эссе выполнено на высоком уровне	1
	имеются недостатки по оформлению	0

### **3. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводится в форме зачёта в соответствии с графиком проведения сессий по очно-заочной форме обучения текущего года при личной явке обучающегося.

Промежуточную аттестацию проводит научно-педагогический работник на основании предоставленной суммы баллов проверочной работы.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если сумма баллов реферата и эссе будет не менее 6.