

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института
физического воспитания и спорта
А.А. Павлова

«11» 01 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии научных исследований в адаптивной физической культуре

По направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Программа магистратуры – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 1 курс (1 семестр), ЗФО – 1 курс (1, 2 триместр)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и программе магистратуры Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 946 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 августа 2025 г. № 483н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда России от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, доцент

Клименко Ирина Викторовна

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Штольц Юлия Михайловна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «16» 01 2026 г., № 8

Заведующий кафедрой

адаптивной физической культуры
и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «20» 01 2026 г., № 5

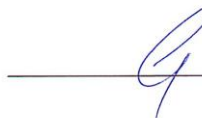
Председатель учебно-методической
комиссии Института физического
воспитания и спорта



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента
образования



В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины: углубить у будущих магистров физкультурно-педагогического образования знаниевую базу о современных технологиях научных исследований в адаптивной физической культуре.

Задачи дисциплины:

- расширить и углубить знания студентов о сущности и видах научной деятельности;
- уточнить знания студентов о технологиях научных исследований, научной деятельности и особенностях реализации её на практике;
- совершенствовать знания студентов об этапах и перспективах развития современной науки и реализации её достижений в адаптивной физической культуре;
- сформировать умение студентов реализовывать технологии научной деятельности на различных ступенях образования.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Технологии научных исследований в адаптивной физической культуре» входит в обязательную часть дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания теоретических схем и моделей организации и проведения исследований в сфере адаптивной физической культуры; методологии использования современных информационных технологий;

умения разрабатывать планы, программы и методики проведения исследований в адаптивной физической культуре и ее основных видах; работы на персональном компьютере (ПК) с использованием современных программных и аппаратных средств;

навыки анализировать, синтезировать и оптимизировать качество научных исследований в профессиональной области.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Методология научного исследования», «Информационные технологии в профессиональной деятельности» и служат основой для дальнейшего освоения дисциплин: практика «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)», «Современные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», «Преддипломная практика», «Научно-исследовательская работа».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1. – основные аспекты системного подхода как базы научного осмысления интегративной сущности адаптивной физической культуры и спорта; УК-1.2. – проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры и спорта на местном и региональном уровне для принятия управленческих решений по ее совершенствованию. УК-1.3. – разработки стратегии исследования, программы научной деятельности, ее осуществления.	Знает: – систему и тенденции развития науки в современный период и взаимосвязь их со сферой адаптивной физической культуры и спорта, сущность смены парадигм теоретического знания в этой сфере; – спектр методов анализа и систематизации научно-методической информации для определения приоритетов в подготовке спортсменов-инвалидов, оценки эффективности; – наиболее эффективные способы осуществления исследовательской и методической помощи физкультурно-спортивным организациям, выполнения исследовательских и консультационных проектов, осуществления внутри и межрегионального взаимодействия. Умеет: – проводить критический анализ научных, научно-методических и учебно-методических материалов для выделения научной проблемы; – актуализировать проблематику научного исследования на основе междисциплинарного подхода и интеграции знаний; – выделять научную проблему на основе анализа отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы, включая современный информационный поиск; Владет навыками: – оформления (представления) результатов научно-исследовательской

		деятельности в научных изданиях и(или) на научно-практических, научно-методических мероприятиях; – осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;
Профессиональные		
ПК-4. Способен определять на основании результатов тестирования, данных педагогического наблюдения, материалов медицинских обследований и антропометрических измерений, динамику реабилитационного процесса; проводить физиологическое обоснование отдельных комплексов упражнений с целью прогнозирования эффективности физической реабилитации; управлять объемом и направленностью тренировочных нагрузок занимающегося; оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта; собирать информацию о ходе процесса реабилитации от всех участников реабилитационного процесса	ПК-4.1. – основные понятия и технологии обработки, хранения, информации и результатов научных исследований и проектных решений, принципы и правила планирования эксперимента; ПК-4.2. – проводить научные исследования в области физической реабилитации и адаптивной физической культуры, проводить эмпирические и прикладные исследования; ПК-4.3. – применения основных методов оценки физического развития и физической подготовленности реабилитанта.	Знает: – методики медико-биологического и психологического тестирования; – методы анализа и оценки функционального состояния организма реабилитанта и его потенциальных возможностей в реабилитационном прогнозе; – способы оценивания уровня достоверности и полноты собранной информации в установленном законодательством порядке; – систему показателей контроля и оценки результативности реабилитационного процесса; – передовые научно-методические разработки в области реабилитологии. Умеет: – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями; – выявлять уровень психофизических, функциональных, психических качеств реабилитанта в хронобиологическом аспекте реабилитации; – применять методики медико-биологического и психологического тестирования. Владет навыками: – сбора информации о ходе процесса реабилитации и

		изменений в состоянии здоровья реабилитанта; – постановки целей, задач реабилитации, формирования и коррекции индивидуального маршрута реабилитации на основании выявленных параметров в результате педагогических и медико-биологических тестирований;
--	--	--

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач.ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	144 (4 зач.ед)	144 (4 зач.ед)
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов) в том числе:	48	16
Лекции	12	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	36	12
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы / курсовые проекты	-	-
Контроль	27	12
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	69	116
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Основы научно - методической деятельности в адаптивной физической культуры.

Тема 1. Научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки специалиста по адаптивной физической культуре. Методологические основы научного познания и творчества. Наука в сфере адаптивной физической культуры и спорта. Основные понятия. Научное мышление и его истоки. Понятие науки. Основные функции науки. Классификация наук. Специфика науки в области адаптивного физического воспитания. Этапы становления науки. Циклическое развитие науки. Практическая компонента. Функции и задачи науки. Основная проблематика научных исследований в адаптивной физической культуре.

Тема 2. Организационная структура научно-исследовательской работы. Выбор проблемы, предмета и цели исследования. Характеристика методов исследования. Эксперимент и его виды, методика проведения

эксперимента. Организация и проведение исследования в адаптивной физической культуре. Этапы научного исследования. Формулировка темы, проблемы и цели научного исследования. Формирование гипотезы, методики и рабочего плана исследования. Результаты научного исследования: виды и требования. Практическая компонента. Формулировка темы, цели и задач научного исследования. Тестирование. Хронометрирование. Педагогическое наблюдение. Методы комплексного контроля в адаптивной физической культуре и спорте. Педагогический эксперимент. Анкетирование. Методы математической статистики.

Раздел II. Система и формы внедрения результатов научно-методической деятельности в практику.

Тема 3. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности. Научно-методическая работа магистрантов. Диссертация. Научная и научно-популярная книга. Программа. Электронное издание

Тема 4. Подготовка рукописи и оформление результатов научной и методической работы. Методическая работа, ее разновидности и формы. План-проспект, аннотация, оглавление. Основные требования к рукописи и ее оформления. Рубрикация текста. Язык и стиль научной и методической работы. Представление текстового, табличного, иллюстративного материалов.

Тема 5. Оценка эффективности результатов научной и методической деятельности. Авторское право. Рецензирование. Критерии качества научно-методических работ.

Тема 6. Внедрение результатов научного исследования в практику. Сроки и порядок выполнения магистерских диссертаций. Внедрение результатов научных исследований. Эффективность результатов научных исследований. Практическая компонента.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1 семестр			1 триместр
1.	Тема 1. Научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки специалиста по адаптивной физической культуре.	2	2
2.	Тема 2. Организационная структура научно-исследовательской работы.	2	2
3.	Тема 3. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности.	2	-
4.	Тема 4. Подготовка рукописи и оформление результатов научной и методической работы.	2	-

	Методическая работа, ее разновидности и формы.		
5.	Тема 5. Оценка эффективности результатов научной и методической деятельности.	2	-
6.	Тема 6. Внедрение результатов научного исследования в практику.	2	-
Итого:		12	4

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1 семестр			1 триместр
1.	Тема 1. Научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки специалиста по адаптивной физической культуре.	6	2
2.	Тема 2. Организационная структура научно-исследовательской работы.	6	2
			4
			2 триместр
3.	Тема 3. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности.	6	2
4.	Тема 4. Подготовка рукописи и оформление результатов научной и методической работы. Методическая работа, ее разновидности и формы.	6	2
5.	Тема 5. Оценка эффективности результатов научной и методической деятельности.	6	2
6.	Тема 6. Внедрение результатов научного исследования в практику.	6	2
			8
Итого:		36	12

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1 семестр				1 триместр

1.	Тема 1. Научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки специалиста по адаптивной физической культуре.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия.	19	20
2.	Тема 2. Организационная структура научно-исследовательской работы.	Конспект вопросов практического занятия.	10	20
3.	Тема 3. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия.	10	24
				64
				2 триместр
4.	Тема 4. Подготовка рукописи и оформление результатов научной и методической работы. Методическая работа, ее разновидности и формы.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Деловая игра.	10	16
5.	Тема 5. Оценка эффективности результатов научной и методической деятельности.	Конспект вопросов практического занятия. Анализ Интернет источников по избранной теме. Мини-конференция.	10	16
6.	Тема 6. Внедрение результатов научного исследования в практику.	Конспект вопросов практического занятия. Мини-конференция: презентация, доклад (тема на выбор)	10	20
				52
Итого:			69	116

4.7. Курсовые работы / проекты (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы

должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационно-коммуникационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям по теме

Исследовательские методы в обучении: создание возможности студентам самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Проблемное обучение: создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов по их разрешению при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Игровые методы в обучении (ролевые, деловые и другие виды обучающих игр): расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Обучение в сотрудничестве (групповая, командная работа): совместная работа студентов в группе при выполнении контрольных работ, выполнении групповых домашних заданий.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация результатов освоения дисциплины производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические (семинарские) занятия по учебной дисциплине в следующих формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических манипуляций; участие в дискуссиях, деловой игре, мини-конференции; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль результатов освоения дисциплины проходит в форме экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы, решение задач и пр.) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.).

Форма проведения итогового контроля для студентов с инвалидностью устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. При

необходимости на экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Луценко, Е. В. Современные информационно-коммуникационные технологии в научно-исследовательской деятельности и образовании : учебное пособие / Е. В. Луценко, Г. М. Меретуков, В. И. Лойко. — Краснодар : КубГАУ, 2020. — 146 с. — ISBN 978-5-907294-46-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/446411>
2. Методические указания к выполнению магистерской диссертации : курсовые работы и проекты по направлению подготовки, научно-исследовательская работа, подготовка, оформление и защита выпускной квалификационной работы / Н. А. Белов, М. В. Пикунов, С. В. Лактионов [и др.] ; под редакцией Н. А. Белов. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2013. — 105 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/56739.html>
3. Научно-исследовательская работа магистров : учебное пособие / В. В. Прокин, Т. Л. Лепихина, Е. Л. Анисимова, И. М. Будянская. — Пермь : Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2012. — 188 с. — ISBN 978-5-398-00896-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110280.html>
4. Синченко, Г. Ч. Логика диссертации : учебное пособие / Г. Ч. Синченко. — Омск : Омская академия МВД России, 2006. — 179 с. — ISBN 5-88651-342-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/36009.html>
5. Требования к разработке, оформлению и защите магистерских диссертаций : учебно-методическое пособие к выполнению магистерских диссертаций / составители В. Я. Мищенко, О. К. Мещерякова, Е. П. Горбанева. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 51 с. — ISBN 978-5-89040-595-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59137.html>

б) дополнительная литература:

1. Аксютин, З. А. Методология психолого-педагогических исследований: целевые ориентиры : учебное пособие для вузов / З. А. Аксютин, А. Н. Ильин, Т. Ю. Удалова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 136 с. —

ISBN 978-5-507-52262-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/445232>

2. Акулова, И. И. Практическая подготовка и научно-исследовательская работа магистрантов : учебно-методическое пособие / И. И. Акулова, Г. С. Славчева. — Воронеж : Воронежский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 79 с. — ISBN 978-5-7731-1010-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/127241.html>

3. Кокорева, Е. А. Информационно-компьютерные технологии как средство подготовки обучающихся в вузе к научно-исследовательской и психодиагностической деятельности : монография / Е. А. Кокорева, А. В. Шилакина, Н. А. Шилакина. — Москва : Институт мировых цивилизаций, 2018. — 220 с. — ISBN 978-5-9500469-8-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80645.html>

4. Курило, Ю. А. Практикум по информационным технологиям в физической культуре : практикум для обучающихся высших учебных заведений / Ю. А. Курило, С. В. Федулова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. — 93 с. — ISBN 978-5-91930-233-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138868.html>

5. Соловьева, О. В. Организация научно-исследовательской работы магистрантов : практикум / О. В. Соловьева, Н. М. Борозинец. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 144 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66075.html>

в) Интернет-ресурсы:

<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU;

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»;

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books;

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань»;

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина реализуется на кафедре адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Аудитории оснащены презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), комплект электронных учебно-методических и научных презентаций, слайдов, видеофильмов и пр.

Компьютерный класс оснащен презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), пакеты ПО общего (текстовые редакторы, текстовые процессоры, графические редакторы, электронные таблицы и пр.) и специализированного (электронные учебники/энциклопедии/справочники, системы автоматизированного перевода, редакторы трехмерной графики,

видеоредакторы, аудиоредакторы, экспертные системы и пр.) назначения; реабилитационный центр, оснащенный реабилитационным оборудованием (реабилитационные тренажеры, физиотерапевтическая аппаратура, массажные столы и пр.); спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (спортивные тренажеры, массажные столы и пр.).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером/ноутбуком с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами/ноутбуками с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и пр.

В процессе изучения дисциплины используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Предусмотрен доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;
- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Тораз, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля).

Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)

[illegible]