МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Факультет финансы и кредит
Физвоспитания

КубГАУ
Кубанский государственный аграрный университет
Документ подписан простой электронной подписью
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 2a00000bac3d0b849ed3c36efc000200000bac
Владелец: Адаменко Александр Александрович
Действителен от 03-09-2023 до 24-05-2026

УТВЕРЖДЕНО
Декан
Адаменко А.А.
Протокол от 29.04.2026 № 12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)подготовки: Финансы и управление бизнесом

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

2026

Разработчики:
Доцент, кафедра физвоспитания Матвеева И.С.

Заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания Яни А.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954; 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 970, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по процессному управлению", утвержден приказом Минтруда России от 17.04.2018 № 248н; "Специалист по финансовому консультированию", утвержден приказом Минтруда России от 19.03.2015 № 167н; "Специалист по корпоративному кредитованию", утвержден приказом Минтруда России от 09.10.2018 № 626н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Физвоспитания	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Яни А.В.	Согласовано	23.03.2026, № 7

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Адаптивная физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знать:

УК-7.1/Зн1 Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Адаптивная физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	54		37	1	36	17	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Второй семестр	54		37	1	36	17	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Третий семестр	54		37	1	36	17	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Четвертый семестр	54		37	1	36	17	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Пятый семестр	54		19	1	18	35	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Шестой семестр	58		19	1	18	39	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Всего	328		186	6	180	142	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

			занятия жой культуре и спорту		

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Практические элективных курсов по физичес	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт	**322**		**180**	**142**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Адаптивная физическая культура и спорт	322		180	142	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	**6**	**6**			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6			
Итого	**328**	**6**	**180**	**142**	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт
(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)

Тема 1.1. Адаптивная физическая культура и спорт
(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)

Лечебная физическая культура(ЛФК)
Плавание
Аэробика и фитнес аэробика
Физическая рекреация

Раздел 2. Промежуточная аттестация
(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)

Тема 2.1. Промежуточная аттестация
(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Сопоставьте понятия с их определениями:

Адаптивная физическая культура - вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества
Адаптация - приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям
Социальная интеграция - это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны

создать благоприятные условия для такого включенияя

2. Сопоставьте понятия с их определениями:

Абилитация - комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к дефекту, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции

Реабилитация - это «комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов»

Педагогическая интеграция - обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях общей системы образования

3. Сопоставьте понятия с их определениями:

Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним

Физическая культура (Б.А. Ашмарин) - часть культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования

Физическая культура (Л.П. Матвеев) - органическая часть культуры общества и самого человека

4. Сопоставьте понятия с их определениями:

Адаптивное физическое воспитание (образование) - вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности

Адаптивный спорт - вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей

Адаптивная двигательная рекреация - адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности

5. Сопоставьте функции адаптивной физической культуры (АФК) с их характеристиками:

Реабилитационная - помогает людям с ОВЗ восстанавливать их физические способности

Социальная - помогает улучшить коммуникативные навыки во время проведения занятий в групповом формате или спортивных мероприятий

Психологическая - помогает улучшать эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья

Коррекционно-педагогическая - помогает людям с ОВЗ преодолевать психологические и физические барьеры

Профилактическая - помогает предотвратить развитие ряда заболеваний. Регулярные занятия адаптивной физической культурой помогают укрепить иммунную систему, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса

6. Сопоставьте функции адаптивной физической культуры (АФК) с их характеристиками:

Образовательная - предоставить доступное обучение, включая подготовку к самостоятельной жизни и по возможности к труду

Воспитательная - обеспечить возможности личностного роста, самоопределения и мотивации к активной деятельности

Лечебно-восстановительная и оздоровительная - восстановить здоровье и обеспечить профилактику заболеваний, а также физических и эмоциональных перегрузок

Коммуникативная - обеспечить полноценную коммуникацию с окружающими

7. Найдите соответствие между функциями адаптивной двигательной рекреации и ее составляющими:

Специфические - гедонистическая, оздоровительно-восстановительная, развивающая, воспитательная

Социальные - коммуникативная, социализирующая, интегративная

8. Найдите соответствие между функциями адаптивного спорта и его составляющими:

Педагогические - учебно-познавательная, коррекционно-компенсаторная, рекреативно-оздоровительная, развивающая, самовоспитания

Социальные - гуманистическая, интегративная, социализирующая, коммуникативная

9. Найдите соответствие между задачами адаптивной физической культуры (АФК) и ее составляющими:

Общие - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей

Специфические - Коррекция техники основных движений; Коррекция и развитие координационных способностей; Коррекция и развитие физической подготовленности

10. Найдите соответствие между классификационными признаками реабилитации и ее составляющими:

В зависимости от охватываемых сфер жизнедеятельности - социально-трудовая, социально-бытовая, социально-культурная

В зависимости от степени восстановления - первоначальная, элементарная, полная

В зависимости от применяемых технологий - медицинская, техническая (инженерная), психологическая, педагогическая

11. Установите последовательность этапов адаптации спортсменов с ограниченными возможностями:

Оценка физического состояния - 1

Разработка индивидуальной программы тренировок - 2

Реабилитация и восстановление - 3

Участие в соревнованиях - 4

12. Установите последовательность действий для подготовки инклюзивного спортивного мероприятия:

Определение места проведения - 1

Подбор оборудования - 2

Приглашение участников - 3

Организация волонтеров - 4

13. Установите последовательность этапов разработки индивидуальной программы тренировок для человека с ограниченными возможностями:

Оценка физического состояния - 1

Установление целей и задач - 2

Подбор упражнений - 3

Мониторинг и корректировка программы - 4

14. Установите последовательность основных этапов проведения адаптивного занятия по физической культуре:

Разминка - 1

Основная часть - 2

Заключительная часть - 3

Оценка результатов - 4

15. Установите в правильной последовательности этапы разработки индивидуального плана лечебной физической культуры

Мониторинг результатов - 4

Оценка состояния пациента - 1

Определение целей - 2

Подбор упражнений - 3

16. Установите в правильной последовательности этапы проведения занятия лечебной физической культурой

Основная часть - 2

Подготовка - 1
Оценка результатов - 4
Заключительная часть - 3

17. Установите в правильной последовательности основные шаги в процессе подбора упражнений для ЛФК

Выбор типа упражнений - 2
Составление расписания занятий - 4
Определение уровня физической подготовки - 1
Установка интенсивности - 3

18. Установите в правильной последовательности этапы проведения группового занятия ЛФК

Обсуждение результатов - 3
Заключительная часть - 4
Введение в тему занятия - 1
Выполнение упражнений - 2

19. Установите в правильной последовательности факторы, от которых зависит здоровье человека:

Наследственный - 3
образ жизни - 1
здравоохранение - 2
экологический - 4

20. Установите в правильной последовательности основные компоненты физической культуры личности:

Деятельностный - 3
мотивационно-ценностный - 2
когнитивный - 1

21. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что такое адаптивная физическая культура?

22. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы основные цели адаптивной физической культуры?

23. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Перечислите задачи адаптивной физической культуры

24. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Адаптивная физкультура выполняет пять функций. Назовите эти функции.

25. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова роль психологической подготовки в адаптивном спорте?

26. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что такое инклюзивный спорт?

27. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы ключевые принципы, на которых основывается развитие спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья?

28. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что такое адаптивное плавание?

29. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы основные принципы безопасности при проведении занятий по адаптивному плаванию?

30. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Как адаптивное плавание влияет на социализацию?

31. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. В чем заключается творческая функция АФК?

32. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи …

33. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что такое лечебная физическая культура (ЛФК)?

34. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какие основные принципы ЛФК?

35. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова роль ЛФК в профилактике заболеваний и поддержании здоровья?

36. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Назовите основные цели лечебной физической культуры (ЛФК)

37. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какие виды упражнений применяются в лечебной физической культуре?

38. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Абилитация»

39. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Адаптивное физическое воспитание (образование)»

40. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Адаптивный спорт»

41. Адаптивная физическая реабилитация – это

А) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций;

б) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия, в общении;

в) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;

г) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

42. Адаптивное физическое воспитание (образование) – это

А) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;

б) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;

в) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена и формирование положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

43. Что такое адаптивный спорт?

А) вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности лиц с ОВЗ (включая инвалидов) в лечении;

б) вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности лиц с ОВЗ (включая инвалидов) в отдыхе;

в) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;

г) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности в самоактуализации, потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

44. Основной формой занятий во всех видах АФК является:

А. утренняя гимнастика

б. урочная форма

в. физкультминутки на занятиях
г. ничего из вышеперечисленного

45. Какой из следующих аспектов является основным в адаптивной физической культуре?

А) Эстетика
б) Реабилитация
в) Конкуренция
г) Дисциплина

46. Институциональные черты адаптивной физической культуры – это

А) выполнение функций только физического воспитания и спорта;
б) наличие инфраструктуры и адекватной материальной базы;
в) наличие нормативно-правовой базы;
г) формирование профессионального кадрового обеспечения.

47. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?

А) обще-методические;
б) социально-методические;
в) социальные;
г) специально-методические;
д) специально-социальные.

48. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?

А) коррекционной педагогике;
б) медицине;
в) микробиологии;
г) физической культуре.

49. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?

А) совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций;
б) соревновательная деятельность;
в) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении;
г) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;
д) целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.

50. Какие из следующих методов могут использоваться для реабилитации спортсменов?

А) Физическая терапия
б) Психологическая поддержка
в) Массаж
г) Ничего из вышеперечисленного

Раздел 2. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

2. Основные понятия Лечебной физической культуры

3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5. Адаптация организма к физическим упражнениям.

6. Контроль физических нагрузок и их типы.

7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.

20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.

25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.

26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражение опорно-двигательного аппарата

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

32. Психосоматическое состояние здоровья.

33. Количество позвонков у человека.

34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.

35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

39. Тип телосложения и оценка осанки.

40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

41. Физиологические основы мышечной работы.

42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммунитет, виды иммунитета.

49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Второй семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

2. Основные понятия Лечебной физической культуры

3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5. Адаптация организма к физическим упражнениям.

6. Контроль физических нагрузок и их типы.

7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.

20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.

25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.

26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражение опорно-двигательного аппарата

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

32. Психосоматическое состояние здоровья.

33. Количество позвонков у человека.

34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.

35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

39. Тип телосложения и оценка осанки.

40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

41. Физиологические основы мышечной работы.

42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммунитет, виды иммунитета.

49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

2. Основные понятия Лечебной физической культуры

3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5. Адаптация организма к физическим упражнениям.

6. Контроль физических нагрузок и их типы.

7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.

20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.

25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.

26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражение опорно-двигательного аппарата

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

32. Психосоматическое состояние здоровья.

33. Количество позвонков у человека.

34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.

35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

39. Тип телосложения и оценка осанки.

40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

41. Физиологические основы мышечной работы.

42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммунитет, виды иммунитета.

49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Четвертый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

2. Основные понятия Лечебной физической культуры

3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5. Адаптация организма к физическим упражнениям.

6. Контроль физических нагрузок и их типы.

7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.

20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.

25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.

26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражение опорно-двигательного аппарата

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

32. Психосоматическое состояние здоровья.

33. Количество позвонков у человека.

34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.

35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

39. Тип телосложения и оценка осанки.

40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

41. Физиологические основы мышечной работы.

42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммунитет, виды иммунитета.

49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

2. Основные понятия Лечебной физической культуры

3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5. Адаптация организма к физическим упражнениям.

6. Контроль физических нагрузок и их типы.

7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.

20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.

25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.

26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражение опорно-двигательного аппарата

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

32. Психосоматическое состояние здоровья.

33. Количество позвонков у человека.

34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.

35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

39. Тип телосложения и оценка осанки.

40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

41. Физиологические основы мышечной работы.

42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммунитет, виды иммунитета.

49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

2. Основные понятия Лечебной физической культуры

3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5. Адаптация организма к физическим упражнениям.

6. Контроль физических нагрузок и их типы.

7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.

20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.

25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.

26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражение опорно-двигательного аппарата

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

32. Психосоматическое состояние здоровья.

33. Количество позвонков у человека.

34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.

35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

39. Тип телосложения и оценка осанки.

40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

41. Физиологические основы мышечной работы.

42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммунитет, виды иммунитета.

49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. АХМАТГАТИН А. А. Применение информационно-коммуникационных технологий в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / АХМАТГАТИН А. А.. - Краснодар: КубГАУ, 2025. - 64 с. - Текст: непосредственный.

2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-019891-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2142855 (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 164 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042623. - ISBN 978-5-16-015591-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1830783 (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. http://window.edu.ru/resource/502/79502 - Библиотека международной спортивной информации
2. https://minobrnauki.gov.ru/ - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
3. URL:http://lib.sportedu.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. https://www.livesport.ru/ - Информационный ресурс «Livesport.ru»
5. https://yandex.ru/sport - Сервис «Яндекс Спорт»

Ресурсы «Интернет»

1. https://elib.kubsau.ru/megapro/web - Электронная библиотека КубГАУ

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

– обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;

– фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;

– организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;

– контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1 Microsoft Windows - операционная система.

2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1 Гарант - правовая, https://www.garant.ru/

2 Консультант - правовая, https://www.consultant.ru/
3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, https://elibrary.ru/
Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специлитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.
Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс
велотренажер - 1 шт.
весы напольные - 1 шт.
вибромассажер - 1 шт.
видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.
Защита колонны - 1 шт.
ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.
Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.
Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.
Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.
компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.
компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.
компьют. Нелко Офис - 1 шт.
компьют.DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.
компьют.P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.
компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.
компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.
Компьютер персональный - 1 шт.
Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.
кондиционер ,,PANASONIC,, - 1 шт.
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, TK-160) - 1 шт.
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см,

вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.
Подушки угловые для ринга - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.
Протектор стойки баскетбольной ВЗ.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного ВЗ.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол тенисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой ВЗ.129.01.02 - 1 шт.

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodl.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

– при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств

(тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.
Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:
– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;
– при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.
Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:
– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
– с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.
Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.
В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:
– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
– увеличение продолжительности проведения аттестации;
– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).
Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскопечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
– возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
– использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
– озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
– обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
– наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
– обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается

интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
– минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
– минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
– применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):
– возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
– опора на определенные и точные понятия;
– использование для иллюстрации конкретных примеров;
– применение вопросов для мониторинга понимания;
– разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
– увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, аппеляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;
– наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскопечатную информацию;
– наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
– наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
– наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
– особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть

более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
– чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
– соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на час¬ти; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
– минимизация внешних шумов;
– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):
– наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
– наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
– наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
– применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
– стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
– наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям. Темы проведения занятий определяются тематическим планом рабочей программы дисциплины.