

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

Архитектурно-строительный факультет  
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО  
Декан  
Серый Д.Г.  
08.09.2025

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

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Направленность (профиль) подготовки: Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений

Квалификация (степень) выпускника: инженер-строитель

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2025

Срок получения образования: 6 лет

Объем: 328 ак.ч.

2025

**Разработчики:**

Доцент, кафедра физвоспитания Матвеева И.С.

Заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания Яни А.В.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Алексенко В.О.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 483, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по научно-исследовательским и опытно-конструкторским разработкам", утвержден приказом Минтруда России от 04.03.2014 № 121н; "Специалист по проектированию уникальных зданий и сооружений", утвержден приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 730н; "Специалист в области экспертизы проектной документации и результатов инженерных изысканий", утвержден приказом Минтруда России от 11.10.2021 № 698н; "Специалист по организации архитектурно-строительного проектирования", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 228н; "Специалист по организации строительства", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 231н; "Специалист в области производственно-технического и технологического обеспечения строительного производства", утвержден приказом Минтруда России от 29.10.2020 № 760н; "Руководитель строительной организации", утвержден приказом Минтруда России от 17.11.2020 № 803н.

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение или коллегиальный орган | Ответственное лицо                     | ФИО          | Виза        | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-------------|------------------------------|
| 1 |                                       | Руководитель образовательной программы | Рябухин А.К. | Согласовано | 08.09.2025                   |

## **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 соблюдать 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<br>элективных курсов по физической культуре и спорту (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы)                            |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Первый семестр  | 54                        | 1,5                      | 37                              | 1                                      | 36                                                                               | 17                            | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |

|                      |     |      |     |   |     |     |                                                                                   |
|----------------------|-----|------|-----|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Второй семестр       | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Третий семестр       | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Четвертый<br>семестр | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Пятый семестр        | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Шестой<br>семестр    | 58  | 1,61 | 19  | 1 | 18  | 39  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Всего                | 328 | 9,11 | 204 | 6 | 198 | 124 |                                                                                   |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

|  |  |  |                                   |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------|--|--|
|  |  |  | занятия<br>ской культуре и спорту |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------|--|--|

| Наименование раздела, темы                              | Всего      | Внеаудиторная контактная работа | Практические занятия<br>элективных курсов по физической культуре и спорту | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы |
|---------------------------------------------------------|------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт</b> | <b>322</b> |                                 | <b>198</b>                                                                | <b>124</b>             | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 1.1. Адаптивная физическая культура и спорт        | 322        |                                 | 198                                                                       | 124                    |                                                                                 |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b>               | <b>6</b>   | <b>6</b>                        |                                                                           |                        | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 2.1. Промежуточная аттестация                      | 6          | 6                               |                                                                           |                        |                                                                                 |
| <b>Итого</b>                                            | <b>328</b> | <b>6</b>                        | <b>198</b>                                                                | <b>124</b>             |                                                                                 |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### **Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт**

*(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 198ч.; Самостоятельная работа - 124ч.)*

#### **Тема 1.1. Адаптивная физическая культура и спорт**

*(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 198ч.; Самостоятельная работа - 124ч.)*

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. Прочитайте задание и установите соответствие

Сопоставьте понятия с их определениями:

Понятия:

1. Адаптивная физическая культура

2. Адаптация

3. Социальная интеграция

Определения:

- а) вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества
- б) приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям
- в) это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения

## 2. Прочитайте задание и установите соответствие

Сопоставьте понятия с их определениями:

Понятия:

- 1. Абилитация
- 2. Реабилитация
- 3. Педагогическая интеграция

Определения:

- а) комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к дефекту, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции
- б) это «комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов»
- в) обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях общей системы образования

## 3. Прочитайте задание и установите соответствие

Сопоставьте понятия с их определениями:

Понятия:

- 1. Спорт
- 2. Физическая культура (Б.А. Ашмарин)
- 3. Физическая культура (Л.П. Матвеев).

Определения:

- а) сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним
- б) часть культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования
- в) органическая часть культуры общества и самого человека

## 4. Прочитайте задание и установите соответствие

Сопоставьте понятия с их определениями:

Понятия:

- 1. Адаптивное физическое воспитание (образование)
- 2. Адаптивный спорт
- 3. Адаптивная двигательная рекреация

Определения:

- а) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей
- б) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
- в) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности

## 5. Прочитайте задание и установите соответствие

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

Функции:

- 1. Реабилитационная
- 2. Социальная

3. Психологическая
4. Коррекционно-педагогическая
5. Профилактическая

Характеристика:

- а) помогает предотвратить развитие ряда заболеваний. Регулярные занятия адаптивной физической культурой помогают укрепить иммунную систему, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса
- б) помогает улучшать эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья
- в) помогает людям с ОВЗ преодолевать психологические и физические барьеры
- г) помогает улучшить коммуникативные навыки во время проведения занятий в групповом формате или спортивных мероприятий
- д) помогает людям с ОВЗ восстанавливать их физические способности.

#### 6. Прочитайте задание и установите соответствие

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

Функции:

1. Образовательная
2. Воспитательная
3. Лечебно-восстановительная и оздоровительная
4. Коммуникативная

Характеристика:

- а) обеспечить возможности личностного роста, самоопределения и мотивации к активной деятельности
- б) обеспечить полноценную коммуникацию с окружающими
- в) предоставить доступное обучение, включая подготовку к самостоятельной жизни и по возможности к труду.
- г) восстановить здоровье и обеспечить профилактику заболеваний, а также физических и эмоциональных перегрузок

#### 7. Прочитайте задание и установите соответствие

Найдите соответствие между функциями адаптивной двигательной рекреации и ее составляющими:

Функции:

1. Специфические
2. Социальные

Составляющие:

- а) гедонистическая;
- б) оздоровительно-восстановительная;
- в) коммуникативная;
- г) развивающая;
- д) социализирующая;
- е) воспитательная;
- ж) интегративная.

#### 8. Прочитайте задание и установите соответствие

Найдите соответствие между функциями адаптивного спорта и его составляющими:

Функции:

1. Педагогические
2. Социальные

Составляющие:

- а) учебно-познавательная;
- б) гуманистическая;
- в) коррекционно-компенсаторная;
- г) рекреативно-оздоровительная;
- д) интегративная;
- е) социализирующая;

- ж) развивающая;
- з) коммуникативная;
- и) самовоспитания.

#### 9. Прочитайте задание и установите соответствие

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

Задачи:

- 1. Общие
- 2. Специфические

Составляющие:

- а) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- б) Коррекция техники основных движений;
- в) обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- г) Коррекция и развитие координационных способностей;
- д) развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- е) Коррекция и развитие физической подготовленности.

#### 10. Прочитайте задание и установите соответствие

Найдите соответствие между классификационными признаками реабилитации и ее составляющими:

Задачи:

- 1. В зависимости от охватываемых сфер жизнедеятельности
- 2. В зависимости от степени восстановления
- 3. В зависимости от применяемых технологий

Составляющие:

- а) медицинская, техническая (инженерная), психологическая, педагогическая;
- б) социально-трудовая, социально-бытовая, социально-культурная;
- в) первоначальная, элементарная, полная.

#### 11. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите последовательность этапов адаптации спортсменов с ограниченными возможностями:

- а. Оценка физического состояния
- б. Разработка индивидуальной программы тренировок
- в. Реабилитация и восстановление
- г. Участие в соревнованиях

#### 12. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите последовательность действий для подготовки инклюзивного спортивного мероприятия:

- а. Определение места проведения
- б. Подбор оборудования
- в. Приглашение участников
- г. Организация волонтеров

#### 13. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

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

- а. Оценка физического состояния.
- б. Установление целей и задач.
- в. Подбор упражнений.
- г. Мониторинг и корректировка программы.

#### 14. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите последовательность основных этапов проведения адаптивного занятия по физической культуре:

- а. Разминка.
- б. Основная часть.
- в. Заключительная часть.
- г. Оценка результатов.

15. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите в правильной последовательности этапы разработки индивидуального плана лечебной физической культуры

- а. Мониторинг результатов
- б. Оценка состояния пациента
- в. Определение целей
- г. Подбор упражнений

16. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите в правильной последовательности этапы проведения занятия лечебной физической культурой

- а. Основная часть
- б. Подготовка
- в. Оценка результатов
- г. Заключительная часть

17. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

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

- а. Выбор типа упражнений
- б. Составление расписания занятий
- в. Определение уровня физической подготовки
- г. Установка интенсивности

18. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите в правильной последовательности этапы проведения группового занятия ЛФК

- а. Обсуждение результатов
- б. Заключительная часть
- в. Введение в тему занятия
- г. Выполнение упражнений

19. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

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

- а) наследственный
- б) образ жизни
- в) здравоохранение
- г) экологический

20. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите в правильной последовательности основные компоненты физической культуры личности:

- а) деятельностный
- б) мотивационно-ценностный
- в) когнитивный

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

АФК направлена на социальную реабилитацию и включает в себя знания из таких областей,

как медицина, физкультура, социальная педагогика. 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. Прочитайте задание, выберите один правильный ответ, напишите аргументы,

обосновывающие его выбор

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. Прочитайте задание, выберите один правильный ответ, напишите аргументы, обосновывающие его выбор

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. Прочитайте задание, выберите один правильный ответ, напишите аргументы, обосновывающие его выбор

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. Прочитайте задание, выберите один правильный ответ, напишите аргументы, обосновывающие его выбор

Основной формой занятий во всех видах АФК является:

- а. утренняя гимнастика
- б. урочная форма
- в. физкультминутки на занятиях
- г. ничего из вышеперечисленного

45. Прочитайте задание, выберите один правильный ответ, напишите аргументы, обосновывающие его выбор

Какой из следующих аспектов является основным в адаптивной физической культуре?

- а) Эстетика
- б) Реабилитация
- в) Конкуренция
- г) Дисциплина

46. Прочитайте задание, выберите все правильные ответы, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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. Прочитайте задание, выберите все правильные ответы, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?

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

48. Прочитайте задание, выберите все правильные ответы, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?

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

49. Прочитайте задание, выберите все правильные ответы, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?

- а) совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных 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. Прочитайте задание, выберите все правильные ответы, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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 поражением 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*

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 поражением 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. Иммуитет, виды иммуитета.

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 поражением 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 поражением 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*

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 поражением 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. Иммуитет, виды иммуитета.

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 поражением 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. Ляшенко Х. М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс: учебное пособие / Ляшенко Х. М., Щадилова И. С.. - Тула: ТулГУ, 2023. - 194 с. - 978-5-7679-5323-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/391358.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

2. ИЛЬНИЦКАЯ Т. А. Инновационный подход к занятиям в специальных медицинских группах: учеб. пособие / ИЛЬНИЦКАЯ Т. А., Ковалева Т. В., Соболев Ю. В.. - Краснодар: КубГАУ, 2023. - 165 с. - 978-5-907816-73-2. - Текст: непосредственный.

#### *Дополнительная литература*

1. Иванов И. Н. Методические рекомендации обучающимся по подготовке к государственному итоговому экзамену по направлению подготовки 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание» / Иванов И. Н., Дробышева С. А., Балыева В. А.. - Волгоград: ВГАФК, 2015. - 45 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/158015.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Петраков,, М. А. Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / М. А. Петраков,, С. Н. Прудников,. - Адаптивная физическая культура - Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2024. - 38 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/147622.html> (дата обращения: 08.09.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Башмаков В. П. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Башмаков В. П., Пономарева А. В., Терещенко А. С.. - Санкт-Петербург: СПбГИКиТ, 2024. - 84 с. - 978-5-94760-582-2. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/483896.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - 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, специалитета, 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, ТК-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 B3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.  
Протектор щита баскетбольного B3.129.01.04 - 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 CC-275/1M/1 - 1 шт.  
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.  
стол теннисный - 1 шт.  
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.  
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.  
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 x 6,85 метра - 1 шт.  
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.  
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.  
Щит баскетбольный игровой B3.129.01.02 - 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 Moodle.

### ***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 АООП 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 плоскостную 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», «проектор» 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 четкой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в 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 плоскпечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный 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 четкой 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 части; 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.