

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 24.09.2025 10:51:56

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Институт Институт экономики предприятий

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол №1 от 29 августа 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.В.ДЭ.02.02 Адаптивная физическая культура

Основная профессиональная образовательная программа 27.03.02 Управление качеством программа
Экономика и управление качеством

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2025

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Адаптивная физическая культура входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) блока Б1. Дисциплины (модули)

Компетенция	Предшествующие дисциплины по связям компетенций:	Последующие дисциплины по связям компетенций:
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Производственная практика: преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Адаптивная физическая культура в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	УК-7.1: Знать	УК-7.1: Уметь	УК-7.1: Владеть
	о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.	применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	основы тайм-менеджмента и планирования рабочего и свободного времени, принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, методы поддержания работоспособности и предотвращения усталости, способы управления стрессом и сохранения энергии.	планировать свое рабочее и свободное время для достижения целей, сочетать физическую и умственную нагрузку для поддержания работоспособности, использовать методы тайм-менеджмента для оптимизации продуктивности, распределять время для отдыха и восстановления.	навыками планирования и управления временем, способностью адаптировать планы и графики под изменяющиеся обстоятельства, техниками саморегуляции и управления стрессом, методами поддержания физической и умственной работоспособности.
--	--	--	--

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.		
	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	36.15/0	36.15/0	36.15/0
Занятия семинарского типа	36/0	36/0	36/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	54.85/0	54.85/0	55.85/0
Промежуточная аттестация	18/0	18/0	18/0
Вид промежуточной аттестации:			
Зачет	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	109	109	110
Зачетные единицы	0	0	0

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Адаптивная физическая культура представлен в таблице.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	4			8	УК-7.1
2.	Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	4			8	УК-7.1

3	Улучшение координации движений и равновесия	8			10	УК-7.1
4	Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	4			8	УК-7.1
5	Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	4			8	УК-7.1
6	Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	8			10	УК-7.1
7	Обучение технике бега	8			8	УК-7.1
8	Воспитание гибкости	8			8	УК-7.1
9	Воспитание силовых способностей	8			8	УК-7.1
10	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	4			8	УК-7.1
11	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике владения ракеткой, тычки.	4			8	УК-7.1
12	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике наката справа	4			8	УК-7.1
13	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике наката слева	12			13,55	УК-7.1
14	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике подачи и приема мяча.	4			8	УК-7.1
15	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике подрезки, блока	4			8	УК-7.1
16	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике Топ-спин, Флик	4			8	УК-7.1
17	<i>Настольный теннис.</i> Обучение правилам игры.	4			8	УК-7.1
18	<i>Настольный теннис</i> Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры	12			20	УК-7.1
	Контроль	54				
	Итого	108	0.45		165.5 5	

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550>
2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>

Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540918>.

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

3. Бегидов, М. В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21309-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569623>

4. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539542>

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10
2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)
2. Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации» (<http://pravo.gov.ru/>)
3. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)
4. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор

	Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Адаптивная физическая культура.

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

Название компетенции - УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности											
№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ	Критерии оценивания								
1	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	В	Выбор одного правильного ответа из предложенных								
2	Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных								
3	В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных								
4	Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных								
5	Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных								
6	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4.. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td>В</td><td>А</td><td>Б</td><td>Д</td></tr> </table>	1	2	3	4	В	А	Б	Д	Расставить характеристики в соответствии с названиями и техническими элементами
1	2	3	4								
В	А	Б	Д								

	В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника														
7	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>В</td><td>Б</td><td>Д</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	4	В	Б	Д	А	Расставить характеристик и в соответствии с названиями технических элементов				
1	2	3	4												
В	Б	Д	А												
8	Студенту было дано задание провести обще развивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений. А- упражнения на мышцы стоп Б- упражнения на мышцы пресса (живота) В- упражнения на мышцы шеи Г.- упражнения на мышцы рук Д- упражнения на мышцы ног Е- упражнения на мышцы спины	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>В</td><td>Г</td><td>Е</td><td>Б</td><td>Д</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	В	Г	Е	Б	Д	А	Дан верный ответ
1	2	3	4	5	6										
В	Г	Е	Б	Д	А										
9	Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия? А- Создание оргкомитета	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>А</td><td>Г</td><td>Д</td><td>Б</td><td>В</td><td>Е</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	А	Г	Д	Б	В	Е	Дан верный ответ
1	2	3	4	5	6										
А	Г	Д	Б	В	Е										

	мероприятия Б- разработать систему награждения победителей В- составить список приглашенных гостей Г- разработать положение о мероприятии Д- просчитать смету расходов на мероприятие Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию.		
10	Назовите стандартный размер баскетбольной площадки... (28×15 м/18×9 м)	28×15 м	Дан верный ответ
11	... (3-4) победы из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях являются условием выигрыша?	3	Дан верный ответ
12	Штрафной... (бросок/ удар) назначает судья за нарушение правил игры в баскетболе, фол на игроке, находящемся в процессе броска?	Бросок	Дан верный ответ
13	Игроку ... (либеро/либретто) не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	Либеро	Дан верный ответ
14	Задача 1: Планирование тренировок для студента Ситуация: Студент 1 курса, который раньше не занимался спортом, хочет начать тренировки для улучшения общей физической подготовки. Он просит вас помочь составить план тренировок на первый месяц. Перечислить основные показатели физической нагрузки, которые нужно учесть при составлении плана?	• Интенсивность • Длительность • Частота	Дан верный ответ
15	Задача 2: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам необходимо собрать о секции и студентах для анализа ситуации?	• Расписание • Активность • Мероприятия • Разнообразие • Качество • Конкуренция • Использование соцсетей • Отзывы	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
16	Задача 3: Травма во время тренировки Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	• Прекратить тренировку • Приложить холод • Зафиксировать колено • Обеспечить покой • Обратиться к врачу	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
17	Задача 4: Анализ эффективности спортивного клуба Ситуация:	• Расписание • Активность • Мероприятия • Разнообразие • Отзывы	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х

Студенческий спортивный клуб хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа ситуации?	- Конкуренция - Использование соцсетей	правильных ответов по каждому вопросу
--	---	---------------------------------------

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов

Раздел дисци- плины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах			
			4	3	2	1
Общая физиче- ская подгот- овка	Скоростно-силовая подготовленность:					
	Прыжок в длину с места	муж	240	230	220	210
		жен	180	170	160	150
	Силовая подготовленность (по выбору):					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж	40	30	20	10
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен	16	10	6	4
	Гибкость:					
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж	+8	+6	+4	+2
жен		+11	+8	+5	+3	

6.2 комплект оценочных средств для промежуточной аттестации Примерные вопросы к зачету

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

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
1.	За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?	Судья назначает один штрафной бросок, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен.
2.	На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?	Баскетбольное кольцо располагается высоте 305 см от пола.
3.	Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?	Длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу 42 км 195 м.
4	Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?	Дистанции на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м гладкого бега считаются спринтерскими.
5	В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?	Античные Олимпийские игры проводились в греческом городе Олимпия.

6	Какова длина зоны передачи палочки в эстафетном беге?	Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге 20 м.
7	Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?	С мячом в руках баскетболист может сделать не более двух шагов.
8	Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд во время волейбольной встречи?	Во время волейбольной встречи на площадке в каждой из команд должно находиться шесть человек.
9	Какими частями тела разрешено касание мяча в игре по волейболу?	В игре по волейболу разрешено касание мяча любой частью тела (подача – только рукой).
10	Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?	В случае, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника, мяч остается в игре.
11	Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.	Размеры волейбольной площадки в классическом волейболе 18×9 м.
12	Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?	Самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из: Подготовительной, основной и заключительной части.
13	Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?	В дневнике самоконтроля занимающегося принято учитывать: самочувствие, сон, аппетит, пульс, масса тела, тренировочные и соревновательные нагрузки; время восстановления после нагрузок; нарушения режима, болевые ощущения.
14	Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?	Победителем из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.
15	Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?	Игрок-либеро на площадке во время волейбольной встречи выполняет защитные функции.

6.3 Методические материалы, определяющие критерии оценивания сформированности компетенций

Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации Шкала и критерии оценки (зачет)

Зачтено	Незачтено
Выставляется при условии, если студент в процессе обучения показывает хорошие знания учебного материала, выполнил все задания для подготовки к опросу, подготовил доклад по тематике практического занятия. При этом студент логично и последовательно излагает задания для подготовки к опросу, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы	Выставляется при условии, если студент обладает отрывочными знаниями, затрудняется в умении использовать основные категории, не выполнил задания для подготовки к опросу, не подготовил доклад тематике практического занятия, дает неполные ответы на вопросы из основной литературы, рекомендованной к курсу
Повышенный/пороговый	Компетенции не сформированны