

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 29.10.2025 14:29:05

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

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

Институт Институт национальной и мировой экономики

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины	Б1.В.ДЭ.02.02 Адаптивная физическая культура и спорт
Основная профессиональная образовательная программа	01.03.05 Статистика программа Информационные системы на финансовых рынках

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 и спорт входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) блока Б1.Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

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

Изучение дисциплины Адаптивная физическая культура и спорт 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: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
УК-7	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни	организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма

УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-9.1: Знать:	УК-9.2: Уметь:	УК-9.3: Владеть (иметь навыки):
УК-9	принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья	навыками взаимодействия с лицами имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах

	особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья		
--	---	--	--

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 и спорт представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

№ 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.	Общая физическая подготовка	54			82,22	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-11.1, УК-11.2, УК-11.3
2.	Спортивно-техническая подготовка	54			83,33	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-11.1, УК-11.2, УК-11.3
	Контроль	54				
	Итого	108	0.45		165.55	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц
		практическое занятие	Улучшение подвижности в суставах,

			коррекция порочных установок ОДА
		практическое занятие	Улучшение координации движений и равновесия
		практическое занятие	Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы
		практическое занятие	Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков
		практическое занятие	Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности
		практическое занятие	Обучение технике бега
		практическое занятие	Воспитание гибкости
		практическое занятие	Воспитание силовых способностей
2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике владения ракеткой, тычки.
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике наката справа
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике наката слева
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике подачи и приема мяча.
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике подрезки, блока
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение технике Топ-спин, Флик
		практическое занятие	<i>Настольный теннис.</i> Обучение правилам игры.
		практическое занятие	<i>Настольный теннис</i> Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование

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: <https://urait.ru/bcode/540918>
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>

Литература для самостоятельного изучения

1. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.
2. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.
3. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В., Надеева М.С., Гончарова Е.В., Калинина Е.А., Медведь Л.М., Мирская Н.Б., Коломенская А.Н. – Красноярск, 2014.

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

5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование

Не предусмотрено

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Адаптивная физическая культура:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	Оценка докладов (научное эссе)	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет».

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

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: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни	организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры.	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.

Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать 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.	Уметь 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.	Владеть 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.

УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-9.1: Знать:	УК-9.2: Уметь:	УК-9.3: Владеть (иметь навыки):
	принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья	навыками взаимодействия с лицами имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах
Пороговый	понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья,	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья

	знаний в социальной и профессиональной сферах	адаптировать получение информации пользователем с ОВЗ	
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.	Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной сфере жизнедеятельности	Владеть навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах.
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социальных психофизических особенностей лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.	Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	Владеть навыками использования средств физической культуры для поддержания своего здоровья, физического самосовершенствования лицам, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность.

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК- 7.3, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК- 7.3, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет

6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов (научное эссе)

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	I. Теоретико-методологические основы АФК: 1)История становления и развития адаптивной физической культуры в России и за рубежом. 2)Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. 3)Виды адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики). 4) Средства и методы адаптивной физической культуры, их специфика. 5) Роль АФК в системе комплексной реабилитации и абилитации лиц с ОВЗ и инвалидов. 6) Педагогические технологии в адаптивной физической культуре.

	7) Диагностика и контроль в адаптивной физической культуре: методы и критерии оценки. 8) Индивидуализация и дифференциация процесса занятий АФК. II. Частные методики АФК для различных нозологических групп: 1) Особенности АФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата (ДЦП, ампутации, травмы позвоночника и др.). 2) АФК для лиц с нарушениями зрения (слепые и слабовидящие). 3) АФК для лиц с нарушениями слуха (глухие и слабослышащие). 4) АФК при интеллектуальных нарушениях (умственная отсталость, расстройства аутистического спектра). 5) АФК при соматических заболеваниях (сердечно-сосудистые, дыхательные, эндокринные и др.). 6) АФК для лиц с психическими расстройствами. 7) АФК в геронтологии: особенности работы с пожилыми людьми с ОВЗ. 8) Гидрореабилитация как средство АФК для различных категорий лиц с ОВЗ. 9) Иппотерапия и лечебная верховая езда в системе АФК. 10) Эрготерапия как компонент адаптивной физической культуры.
Спортивно-техническая подготовка	I. Адаптивный спорт: 1) Паралимпийское движение: история, структура, виды спорта. 2) Сурдлимпийское движение: история, структура, виды спорта. 3) Организационно-методические основы подготовки спортсменов в адаптивном спорте. 4) Психологическая подготовка спортсменов-инвалидов. 5) Проблемы и перспективы развития адаптивного спорта в России (или конкретном регионе). 6) Особенности судейства в адаптивном спорте (на примере конкретного вида). 7) Медико-биологическое сопровождение в адаптивном спорте. 8) Популярные виды адаптивного спорта: правила, особенности, влияние на организм (например, бочча, голбол, следж-хоккей, волейбол сидя, пара-атлетика, пара-плавание и т.д.). II. Социально-психологические и организационные аспекты АФК: 1) Социализация и интеграция лиц с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры. 2) Формирование мотивации к занятиям АФК у лиц с ОВЗ. 3) Роль семьи в процессе адаптивного физического воспитания ребенка с ОВЗ. 4) Волонтерство в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. 5) Профессиональная деятельность и личность специалиста по адаптивной физической культуре. 6) Проектирование и реализация программ АФК в образовательных и реабилитационных учреждениях. 7) Создание безбарьерной среды для занятий адаптивной физической культурой. 8) Информационные технологии и технические средства реабилитации в АФК. III. Научно-исследовательская деятельность в АФК: 1) Современные научные исследования в области адаптивной физической культуры. 2) Инновационные подходы и технологии в адаптивной физической культуре. 3) Эффективность применения различных методик АФК (анализ исследований).

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
1.	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	В
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
3.	В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	Б
4.	Какие приемы относятся к технике баскетбола? Указать все верные. А – ведение и передача; Б – бросок; В – вырывание и выбивание; Г – нападающий удар.	А Б В
5.	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
6.	Волейбольная команда набирает очко (указать все верные): А. Когда команда соперника совершает ошибку; Б. Когда команда соперника успешно атакует; В. Когда команда соперника получает замечание; Г. При успешном приземлении мяча на площадке соперника.	АВГ
7.	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
8.	За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает три штрафных броска?	Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки в зоне трехочковых бросков и бросок игрока неудачен.
9.	Какие действия игроков в волейболе относятся к защитным?	Прием нападающего удара, Блокирование мяча над сеткой.
10.	Условия выигрыша встречи в волейболе на официальных соревнованиях?	На официальных соревнованиях по волейболу команда должна выиграть в трёх партиях из пяти
11.	Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?	Победителем является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.
12.	Что такое общая физическая подготовка (ОФП) и каково её основное значение? Вставить пропущенные слова. Общая физическая подготовка (ОФП) — это система физических упражнений, направленная на развитие	Общая физическая подготовка (ОФП) — это система физических упражнений, направленная на развитие основных физических качеств человека: силы, выносливости, гибкости, скорости и координации. ОФП является основой для любой спортивной деятельности и

	основных физических качеств человека:.... ОФП является основой для любой спортивной деятельности и помогает улучшить общую ... организма.	помогает улучшить общую работоспособность организма.
13.	Какие основные физические качества развивает ОФП?	Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Выносливость — способность выполнять физическую работу длительное время без снижения эффективности. Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Скорость — способность выполнять движения в минимальный отрезок времени. Координация — способность точно и согласованно выполнять сложные движения.
14.	Какому игроку не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	Игроку «либеро»
15.	Задача: 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. Вопросы: 1. Какие основные компоненты физической подготовки нужно учесть? 2. Как часто и с какой интенсивностью нужно тренироваться? 3. Какие упражнения вы порекомендуете для начинающего?	1. Развитие физических качеств: Выносливость Сила Гибкость Координация (ловкость) Быстрота 2. Режим тренировок: 3-4 тренировки в неделю. Продолжительность: 30-45 минут. Интенсивность: умеренная (пульс 60-70% от максимального). 3. Пример упражнений: Кардио упражнения, быстрая ходьба или бег трусцой от 20 минут. Силовые упражнения с отягощениями (максимальный вес) или вес собственного тела, например, 2 подхода по 3-5 приседаний с максимальным весом, подтягивания на перекладине в умеренном темпе максимальное количество раз. Упражнения на гибкость: растяжка мышц, участвующих в тренировке. Упражнения упражнения на баланс, например, стойка на одной ноге, челночный бег. Бег на короткие дистанции, прыжки на скакалке в максимально быстром темпе не больше 30 сек.
16.	Задача: Анализ физической активности студентов Ситуация: В университете проводится исследование уровня физической активности студентов. Вам нужно проанализировать данные и предложить меры для повышения активности. Вопросы: 1. Какие данные нужно собрать для анализа? 2. Какие факторы могут влиять на низкую физическую активность студентов? 3. Какие меры вы предложите для повышения активности?	1. Данные для анализа: Количество студентов, занимающихся спортом. Время, уделяемое физической активности в неделю. Причины низкой активности. Использование соц. сетей 2. Факторы влияния: Нехватка времени из-за учебной нагрузки. Отсутствие мотивации. Недостаток доступных спортивных секций. Лень Болезнь 3. Меры для повышения активности: Организация бесплатных спортивных секций. Проведение спортивных мероприятий. Информирование в соц. сетях. Стимулирующие меры.
17.	Задача: Оптимизация самостоятельного тренировочного процесса Ситуация: Студент жалуется на отсутствие прогресса в	Возможные ошибки: Неправильный режим тренировок. Однообразие упражнений (отсутствие

	тренировках, хотя занимается регулярно. Вам нужно проанализировать его программу и предложить улучшения. Вопросы: 1. Какие ошибки могут быть в его тренировочной программе? 2. Как вы предложите изменить программу?	прогрессии нагрузки). Неправильная техника выполнения упражнений. Недостаточное внимание к восстановлению (сон, питание). Отсутствие мотивации. Неправильный подбор объема и интенсивности физической нагрузки. Изменения в программе: Тренировки 3-4 раза в неделю. Добавить прогрессию нагрузки (увеличивать количество подходов или вес), включать новые упражнения. Следить за техникой выполнения упражнений. Чередовать виды нагрузки (силовая, кардио, гибкость), использовать восстановительные средства (массаж, сон, правильное питание, водные процедуры). Использовать соревновательный метод и поощрительные меры. Про консультироваться у специалиста (преподавателя) по поводу интенсивности и объема физических нагрузок, вести дневник тренировок для отслеживания прогресса.
18.	Задача: Организация спортивного мероприятия Ситуация: Университет планирует провести День здоровья для студентов. Вам нужно разработать программу мероприятия и рассчитать необходимые ресурсы. Вопросы: 1. Какие активности можно включить в программу? 2. Какие ресурсы (инвентарь, персонал) потребуются? 3. Как вы будете оценивать успешность мероприятия?	1. Активности: - Мастер -класс - Подвижные игры и эстафеты. - Спортивные соревнования по виду спорта. - Флешмоб или спортивная Акция. - Зарядка с чемпионом. 2. Ресурсы: - Инвентарь: мячи, скакалки, коврики, обручи, конусы, ворота и т.д. - Персонал: спортивные судьи, категория участников, волонтеры, медицинский работник. - Финансирование: наградного и рекламного материалов, нового инвентаря и оборудования, наличия воды и питания. 3. Оценка успешности: - Количество участников. - Отзывы студентов и преподавателей. - Достижение целей мероприятия (популяризация здорового образа жизни).
19.	Задача: Анализ питания студента Ситуация: Студент жалуется на усталость и упадок сил во время занятий физическими упражнениями. Как вы можете скорректировать его питание?	Увеличение потребления углеводов (цельнозерновые продукты, фрукты, овощи) для обеспечения энергии. Достаточное количество белка (мясо, рыба, яйца, бобовые) для восстановления мышц. Регулярное питание: 5-6 приемов пищи в день, включая перекусы (орехи, йогурт, фрукты). Гидратация: пить воду до, вовремя и после тренировок не менее 2-х литров в сутки. Исключение фастфуда и сладких напитков.
20.	Задача: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию и предложить решения для повышения интереса к занятиям. Вопросы: 1. Какие данные вам нужно собрать для анализа? 2. Какие факторы могут влиять на посещаемость? 3. Какие меры вы предложите для повышения интереса к секции?	1. Данные для анализа: - Количество студентов, записавшихся в секцию. - Количество посещений за последний месяц. - Отзывы студентов о секции (опросы, анкетирование). - Расписание занятий и его удобство для студентов. 2. Факторы влияния: - Неудобное время занятий. - Низкий уровень организации тренировок. - Отсутствие мотивации (например, соревнований или поощрений). - Конкуренция с другими секциями или внеучебными активностями.

		3. Меры для повышения интереса: Провести опрос студентов для выявления их предпочтений. Организовать внутривузовские соревнования или турниры. Ввести систему поощрений (например, грамоты, сертификаты). Оптимизировать расписание занятий.
21.	Задача: Анализ эффективности спортивного клуба Ситуация: Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию и предложить стратегию развития. Вопросы: 1. Какие данные вам нужно собрать для анализа? 2. Какие KPI (ключевые показатели эффективности) вы будете использовать? 3. Какие шаги вы предложите для привлечения новых членов?	1. Данные для анализа: Текущее количество членов клуба. Уровень активности членов (посещаемость тренировок). Отзывы членов клуба. Конкуренция с другими клубами или секциями. 2. KPI: Количество новых членов за месяц. Уровень удержания членов (Retention Rate). Удовлетворенность членов клуба (по результатам опросов). 3. Шаги для привлечения новых членов: Провести рекламную кампанию в социальных сетях. Организовать открытые тренировки или мастер-классы. Ввести систему бонусов для новых членов. Улучшить качество тренировок и сервиса.
22.	Здоровый образ жизни направлен на: А – сохранение и улучшение здоровья; Б – развитие физических качеств; В – поддержание высокой работоспособности Г – поддержание иммунитета	А
23.	Что необходимо учитывать при организации режима труда и отдыха? А – физиологические качества; Б – биологические ритмы; В – чередование физической и умственной работы; Г – часы повышенной индивидуальной работоспособности	Б, В, Г
24.	Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность: А – вода, белки, жиры и углеводы; Б – белки, жиры, углеводы; В – белки, жиры, углеводы, минеральные соли Г – ферменты и минеральные соли.	Б
25.	Какие учебные отделения создаются в вузах для занятий физической культурой с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов? А – основное; Б – специальное; В – начальной подготовки; Г – спортивное.	А, Б, Г
26.	Какие из перечисленных ниже средств относятся к средствам физической культуры? А – физические упражнения; Б – материальная база для занятий физической культурой; В – естественные силы природы (солнце, воздух, вода); Г – гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания, гигиена сна и др.	А.В.Г
27.	Вставить правильное понятие: «Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующей требованиям жизни это - » А – физическое развитие; Б – физическая подготовка; В – физическое совершенство;	В

	Г – спортивная форма.	
28.	С каким понятием в течение жизни принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма? А – физическое совершенство; Б – физическая подготовка; В – физическое состояние; Г – физическое развитие.	Г
29.	Что включают в себя правила, требования и нормы личной гигиены?	сохранение здоровья человека, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний, активное долголетие.
30.	Вставьте пропущенные слова в определение. Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на ... к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.	реабилитацию и адаптацию
31.	Что относится к процедурам закаливания?	К процедурам закаливания относятся: Солнечные ванны Воздушные процедуры Водные процедуры
32.	Какие виды спорта адаптированы для людей с ограниченными возможностями здоровья?	Существует множество адаптированных видов спорта, например: Паралимпийские виды спорта: лёгкая атлетика, плавание, фехтование на колясках, баскетбол на колясках. Сурдлимпийские виды спорта: для людей с нарушениями слуха (футбол, волейбол, лёгкая атлетика и др.). Специализированные виды спорта: голбол (для слабовидящих), бочча (для людей с тяжёлыми физическими нарушениями). Рекреационные виды спорта: адаптированный туризм, танцы на колясках
33.	Какие трудности могут возникнуть при работе с людьми с ОВЗ?	Основные трудности включают: Физические ограничения: Необходимость адаптировать упражнения под возможности человека. Психологические барьеры: Страх, неуверенность, отсутствие мотивации у занимающихся. Организационные сложности: Недостаток оборудования, специалистов или финансирования. Социальные стереотипы: Непонимание со стороны общества или семьи.
34.	Назовите составляющие здорового образа жизни?	Отказ от вредных привычек; Рациональное питание; Физическая активность Психического здоровья. Сексуальное здоровье Правильный режим дня
35.	Определите понятие «здоровье».	Здоровье человека — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
36.	Задача: Разработка программы АФК для студента с нарушением опорно-двигательного аппарата Ситуация: Студент с нарушением опорно-двигательного аппарата (передвигается на коляске) хочет улучшить физическую форму и социальную адаптацию. Какие виды физической активности вы порекомендуете?	Виды активности: Упражнения для рук и плечевого пояса (с гантелями, эспандером). Игры с мячом (например, бочча или настольный теннис). Занятия в бассейне (акваэробика или плавание на спец. поясах, водных бодибарах).
37.	Задача: Организация спортивного мероприятия для	1. Виды спорта и активности:

	людей с ОВЗ Ситуация: Университет планирует провести спортивный фестиваль для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Вам нужно разработать концепцию мероприятия. Вопросы: 1. Какие виды спорта и активности можно включить в программу? 2. Какие ресурсы (инвентарь, персонал) потребуются? 3. Как вы будете оценивать успешность мероприятия?	Бочка (игра с мячом для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата). Настольный теннис для людей с нарушениями зрения. Эстафеты с элементами адаптивной физической культуры. 2. Ресурсы: Инвентарь: мячи для бочка, теннисные столы, звуковые мячи. Персонал: тренеры, волонтеры, медицинский работник. 3. Оценка успешности: Количество участников. Отзывы участников и зрителей. Достижение целей мероприятия (социализация, мотивация к занятиям спортом).
38.	Задача: Анализ потребностей в двигательной активности студентов с нарушением зрения Ситуация: Студент с нарушением зрения хочет заниматься физической культурой. Вам нужно проанализировать его потребности и предложить подходящие виды активности. Вопросы: 1. Какие данные нужно собрать для анализа? 2. Какие виды физической активности вы порекомендуете? 3. Какие меры безопасности нужно учесть?	1. Данные анализа: - Уровень нарушения зрения (частичная или полная потеря). - Физическая подготовка студента. - Его интересы и предпочтения. 2. Виды активности: - Занятия с тренером (индивидуальные тренировки). - Адаптивные игры (например, голбол или торбол). - Плавание с поддержкой инструктора. 3. Меры безопасности: - Использование звуковых сигналов (например, мячи с колокольчиками). - Обеспечение сопровождения (тренер или волонтер). - Проведение занятий в безопасной обстановке (без острых углов, с мягким покрытием).
39.	Задача: Разработка программы АФК для студента с нарушением слуха Ситуация: Студент с нарушением слуха хочет улучшить физическую форму и участвовать в спортивных мероприятиях. Вам нужно разработать для него программу адаптивной физической культуры. Вопросы: 1. Какие цели должна преследовать программа? 2. Какие виды физической активности вы порекомендуете? 3. Как вы будете учитывать особенности студента?	1. Цели программы: - Улучшение физической формы (сила, выносливость, координация). - Социальная адаптация через участие в групповых занятиях. - Развитие навыков общения и взаимодействия. 2. Виды активности: - Командные виды спорта (волейбол, баскетбол с использованием визуальных сигналов). - Индивидуальные тренировки (гимнастика, плавание). - Танцы или аэробика с визуальным сопровождением. 3. Учет особенностей: - Использование визуальных сигналов (жесты, таблички). - Привлечение тренера, владеющего языком жестов. - Создание комфортной атмосферы для студента.
40.	Задача: Анализ доступности спортивных объектов для людей с ОВЗ Ситуация: В университете есть спортивный зал, но он не приспособлен для людей с ограниченными возможностями здоровья. Вам нужно проанализировать ситуацию и предложить меры для улучшения доступности. Вопросы: 1. Какие проблемы доступности могут быть в спортивном зале? 2. Какие изменения нужно внести для улучшения доступности? 3. Как вы будете оценивать эффективность изменений?	1. Проблемы доступности: - Отсутствие пандусов или лифтов. - Недостаток специального инвентаря (например, колясок для баскетбола). - Неудобное расположение раздевалок и душевых. 2. Изменения для улучшения доступности: - Установка пандусов и поручней. - Приобретение адаптивного инвентаря. - Переоборудование раздевалок и душевых для людей с ОВЗ. 3. Оценка эффективности: - Увеличение числа студентов с ОВЗ, посещающих зал. - Положительные отзывы от студентов и

		преподавателей. Соответствие зала стандартам доступности.
41.	Задача. Травма во время тренировки Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	Немедленно прекратить тренировку. Приложить холод к колену (лед или холодный компресс) на 15–20 минут для уменьшения отека и боли. Зафиксировать колено эластичным бинтом или наколенником. Обеспечить покой и избегать нагрузки на ногу. Обратиться к врачу для диагностики (возможен ушиб, растяжение связок или более серьезная травма).
42.	Задача. Питание спортсмена с ОВЗ при занятиях спортом Ситуация: Спортсмен жалуется на усталость и упадок сил во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание?	Увеличение потребления углеводов (цельнозерновые продукты, фрукты, овощи) для обеспечения энергии. Достаточное количество белка (мясо, рыба, яйца, бобовые) для восстановления мышц. Регулярное питание: 5–6 приемов пищи в день, включая перекусы (орехи, йогурт, фрукты). Гидратация: пить воду до, вовремя и после тренировок. Исключение фастфуда и сладких напитков.

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
				4	3	2	1
Общая физическая подготовка	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

Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовки студентов

Настольный теннис					
Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж.	30	25	20	18
	Жен.	25	22	19	17
Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж.	20	18	16	14
	Жен.	18	16	14	12
Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)	Муж.	20	18	16	14
	Жен.	18	16	14	12
Накат справа по прямой (кол-во раз) (2,4)	Муж.	20	18	16	14
	Жен.	18	16	14	12
Игра на счет по правилам соревнований (4)	Муж.	зачёт			
	Жен.	зачёт			

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Вопросы
Общая физическая подготовка	Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезни (на примере "своего" заболевания). 2. Расстройства кровообращения. 3. Нарушение тканевого обмена веществ и тканевого роста. 4. Воспаление. Нарушение терморегуляции. 5. Определение и оценка физического развития и телосложения. 6. Характеристика сердечно-сосудистой системы. 7. Характеристика системы внешнего дыхания. 8. Характеристика нервной и нервно-мышечной систем. 9. Характеристика эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и систем крови. 10. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физическими упражнениями и спортом. 11. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися физическими упражнениями и спортом. 12. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физическими упражнениями и спортом. 13. Травмы и заболевания при занятиях физическими упражнениями и спортом. 14. Острые патологические состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом. 15. Перетренированность и перенапряжение при занятиях физическими упражнениями и спортом. 16. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 17. Физическая культура и резервные возможности организма. 18. Особенности физического воспитания студентов после заболевания сердечно-сосудистой системы. 19. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний органов дыхания. 20. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний центральной нервной системы. 21. Особенности физического воспитания студентов при нарушениях обмена веществ.

Спортивно-техническая подготовка	1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. 3. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. 4. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни. 5. ЛФК при опущении органов брюшной полости (спланхноптозе). 6. ЛФК при заболеваниях обмена веществ. 7. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей. 8. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей. 9. ЛФК при переломах позвоночника. 10. ЛФК при заболеваниях суставов. 11. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки. 12. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов грудной полости. 13. ЛФК при дефектах осанки. 14. ЛФК при сколиозах. 15. ЛФК при плоскостопии. 16. ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов. 17. ЛФК при поражениях спинного мозга. 18. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга. 19. ЛФК при неврозах. 20. Первая медицинская доврачебная помощь при повреждениях конечностей. 21. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. 22. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах нервной системы. 23. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах внутренних органов. 24. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах носа, уха, гортани, зубов и глаз. 25. Первая медицинская доврачебная помощь при обморочных состояниях. 26. Первая медицинская доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах. 27. Первая медицинская доврачебная помощь при гипогликемических состояниях. 28. Первая медицинская доврачебная помощь при утоплении. 29. Первая медицинская доврачебная помощь при отморожениях и замерзании. 30. Первая медицинская доврачебная помощь при пищевых отравлениях. 31. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания. 32. Иммобилизация при переломах: основные принципы наложения шин. 33. Методы иммобилизации отдельных частей тела. 34. Виды, способы и правила транспортировки пострадавших.
----------------------------------	--

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	УК-7, УК-9
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне