

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 11.11.2025 14:36:36

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.03.02 Адаптивная физическая культура и спорт
Основная профессиональная образовательная программа	01.03.05 Статистика программа Бизнес-аналитика

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Самара 2025

Актуализированная редакция рабочей программы дисциплины Б1.В.ДЭ.03.02 Адаптивная физическая культура и спорт, утвержденной Ученым советом Университета 30 мая 2024 г., протокол № 10, в составе основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 01.03.05 Статистика, образовательная программа «Бизнес-аналитика».

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	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; культурой осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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	УК-9.1: Знать:	УК-9.2: Уметь:	УК-9.3: Владеть (иметь навыки):

	понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья, адаптировать получение информации пользователем с ОВЗ	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья. С помощью цифровых технологий выстраивает траектория личностного взаимодействия с лицами с ОВЗ
--	---	---	--

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-9.1, УК-9.2, УК-9.3
2.	Спортивно-техническая подготовка	54			83,33	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3
	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	- изучение литературы - тестирование - выполнение домашних заданий
2.	Спортивно-техническая подготовка	- изучение литературы - тестирование - выполнение домашних заданий

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

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 и спорт:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	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):
	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; культурой осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

		личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
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):
	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	С помощью цифровых технологий выстраивает траектория личностного взаимодействия с лицами с ОВЗ
Пороговый	понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья, адаптировать получение информации пользователем с ОВЗ	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья
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

Оценочные материалы текущей академической активности и текущего контроля размещены в ЭИОС СГЭУ в разделе каталога Электронно-оценочные материалы / Бакалавриат / Статистика / Бизнес-аналитика / 2025 <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=955>

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
Компетенция - УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
1	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	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	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.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
4	Какие приемы относятся к технике баскетбола? Указать все верные. А – ведение и передача; Б – бросок; В – вырывание и выбивание; Г – нападающий удар.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
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.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
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.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
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.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
8	Стандартный размер баскетбольной площадки	Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки в зоне трехочковых бросков и бросок игрока неудачен.
9	На какие категории делятся действия игроков в волейболе?	Прием нападающего удара, Блокирование мяча над сеткой.
10	Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?	На официальных соревнованиях по волейболу команда должна выиграть в трёх партиях из пяти
11	Что назначает судья за нарушение правил игры в баскетболе, фол на игроке, находящемся в процессе броска?	Победителем является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.
12	Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?	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 помогает улучшить общую работоспособность организма.
13	Укажите размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.	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»
Компетенция - УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах		
1	Здоровый образ жизни направлен на: А – сохранение и улучшение здоровья; Б – развитие физических качеств; В – поддержание высокой работоспособности Г – поддержание иммунитета	А
2	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
3	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
4	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
5	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

6	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; Г – спортивная форма.	В
7	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
8	Что включают в себя правила, требования и нормы личной гигиены?	сохранение здоровья человека, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний, активное долголетие.
9	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
10	Что относится к процедурам закаливания?	К процедурам закаливания относятся: Солнечные ванны Воздушные процедуры Водные процедуры
11	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
12	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.

13	Назовите составляющие здорового образа жизни?	Отказ от вредных привычек; Рациональное питание; Физическая активность Психического здоровье. Сексуальное здоровье Правильный режим дня
14	Определите понятие «здоровье».	Здоровье человека — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Примеры практических задач

№ п/п	Ситуационные задачи	Ключ к заданию / Эталонный ответ
Компетенция - УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
1	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?	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 на баланс, например, стойка на одной ноге, челночный бег. Бег на короткие дистанции, прыжки на скакалке в максимально быстром темпе не больше 30 сек.
2	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.
3	Задача: Оптимизация самостоятельного тренировочного процесса Ситуация:	Возможные ошибки: Неправильный режим тренировок.

	Студент жалуется на отсутствие прогресса в 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?	Однообразие упражнений (отсутствие 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.
4	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?	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).
5	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 тренировки менее 2-х литров в сутки. Исключение фастфуда и сладких напитков.
6	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.
7	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 КРІ (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. КРІ: 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.
Компетенция - УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах		
1	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 (аквааэробика или плавание на спец. поясах, водных бодибарах).
2	Задача: Организация спортивного мероприятия для 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?	1. Виды спорта и активности: Бочча (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 бочча, 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).
3	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).
4	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.
5	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.
6	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).
7	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.

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Вопрос	Эталонный ответ
--------	-----------------

Компетенция - УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1.Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависят от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют: - уровень социальной, экономической и трудовой активности; - степень миграционной подвижности людей; - приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии; - характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья.
2.Что такое адаптивная физическая культура (АФК)?	Адаптивная физическая культура (АФК) — это направление физической культуры, которое ориентировано на работу с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).
3.Основная цель адаптивной физической культуры АФК?	Основная цель АФК — помочь таким людям адаптироваться к физическим и социальным условиям жизни, улучшить их физическое состояние, развить двигательные навыки и повысить качество жизни. АФК включает в себя различные формы физической активности, такие как лечебная физкультура, спортивные занятия, игры и рекреационные мероприятия, адаптированные под индивидуальные потребности человека.
4.Основные задачи адаптивной физической культуры?	Реабилитация и компенсация (восстановление утраченных функций организма или компенсация ограниченных возможностей). Развитие физических качеств (улучшение силы, выносливости, гибкости, координации и других физических параметров). Социальная адаптация (помощь в интеграции людей с ОВЗ в общество через физическую активность). Психологическая поддержка (формирование уверенности в себе, мотивации к активному образу жизни). Образование и воспитание (обучение навыкам самостоятельных занятий физической культурой).
5.Какие принципы лежат в основе адаптивной физической культуры?	Индивидуализация (учёт индивидуальных особенностей и возможностей каждого человека). Доступность (подбор упражнений и методов, которые соответствуют физическому состоянию человека). Систематичность (регулярность занятий для достижения устойчивых результатов). Постепенность (постепенное увеличение нагрузки и сложности упражнений). Социальная направленность (вовлечение человека в общественную жизнь через физическую активность).
6.Какие методы используются в адаптивной физической культуре?	Лечебная физическая культура (ЛФК): упражнения для восстановления функций организма. Спортивные игры: адаптированные игры, такие как волейбол сидя, голбол для слабовидящих. Гидрореабилитация: занятия в воде для снижения нагрузки на суставы и мышцы. Тренажёрные технологии: использование специальных тренажёров для развития физических качеств.

	Психолого-педагогические методы: мотивация, поддержка и обучение.
7. Какие виды спорта адаптированы для людей с ограниченными возможностями здоровья?	Паралимпийские виды спорта: лёгкая атлетика, плавание, фехтование на колясках, баскетбол на колясках. Сурдлимпийские виды спорта: для людей с нарушениями слуха (футбол, волейбол, лёгкая атлетика). Специальные виды спорта: голбол (для слабовидящих), бочча (для людей с тяжёлыми физическими нарушениями). Рекреационные виды спорта: адаптированный туризм, танцы на колясках.
Компетенция - УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
8. Что такое физическое воспитание?	Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры.
9. Что включают в себя правила, требования и нормы личной гигиены?	сохранение здоровья человека, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний, активное долголетие.
10. Определите понятие «здоровье».	Здоровье человека — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
11. 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
12. 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.
13. В чём разница между аэробными и анаэробными нагрузками? (дать определение, пример, какие качества развивают)	Аэробные нагрузки — это упражнения низкой и средней интенсивности, при которых энергия вырабатывается с участием кислорода. (медленный бег, плавание, езда на велосипеде на длинные дистанции). Улучшает работу сердечно-сосудистой системы и выносливость. Анаэробные нагрузки — это упражнения высокой интенсивности, при которых энергия вырабатывается без участия кислорода (спринт, тяжёлая атлетика). Они развивают силу и мышечную массу.
14. Какие меры безопасности необходимо соблюдать во время занятий?	Проводить разминку для разогрева мышц. Использовать правильную технику выполнения упражнений. Носить подходящую спортивную одежду и обувь. Избегать перегрузок и соблюдать режим отдыха.
15. Какова роль разминки в тренировочном процессе?	Разминка — это обязательная часть тренировки, которая подготавливает организм к физической нагрузке. Её основные функции:

	Увеличение температуры тела и мышц, что улучшает их эластичность и снижает риск травм. Активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышение концентрации внимания и психологической готовности к нагрузке. Улучшение координации и подвижности суставов.
--	---

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