

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

Институт ветеринарной медицины, зоотехнии и биотехнологии
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гнеуш А.Н.

Протокол от 27.04.2026 № 9

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

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Направленность (профиль) подготовки: Прикладная биотехнология

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

Разработчики:

Доцент, кафедра физвоспитания Матвеева И.С.

Заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания Яни А.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки от 10.08.2021 № 736, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по сертификации и подтверждению соответствия", утвержден приказом Минтруда России от 16.09.2022 № 575н; "Специалист по качеству", утвержден приказом Минтруда России от 22.04.2021 № 276н; "Специалист по научно-исследовательским и опытно-конструкторским разработкам", утвержден приказом Минтруда России от 04.03.2014 № 121н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Физвоспитания	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Яни А.В.	Согласовано	14.04.2025, № 8
2		Руководитель образовательной программы	Мачнева Н.Л.	Согласовано	20.04.2026, № 33
3		Председатель методической комиссии/совета	Мачнева Н.Л.	Согласовано	24.04.2026, № 9

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи изучения дисциплины:

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

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

3. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

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

5. Содержание дисциплины (модуля)

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

			занятия ской культуре и спорту		
--	--	--	-----------------------------------	--	--

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт	322		180	142	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Адаптивная физическая культура и спорт	322		180	142	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	6	6			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6			
Итого	328	6	180	142	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт

(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)

Тема 1.1. Адаптивная физическая культура и спорт

(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)

Лечебная физическая культура(ЛФК)

Плавание

Аэробика и фитнес аэробика

Физическая рекреация

Раздел 2. Промежуточная аттестация

(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)

Тема 2.1. Промежуточная аттестация

(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Адаптивная физическая культура и спорт

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Сопоставьте понятия с их характеристиками

Средства адаптивной физической культуры - физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы

Общие задачи адаптивной физической культуры - образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи

Приоритетные задачи адаптивной физической культуры - компенсаторные, коррекционные,

профилактические

Основная функция адаптивного физического воспитания - образовательную

2. Сопоставьте виды адаптивного спорта с их характеристиками

Паралимпийские игры - Сурдлимпийские или как их называют в мире Дефлимпийские игры
Спортивные соревнования людей с нарушениями слуха - Спорт, доступный всем, главная цель которого включение людей с инвалидностью в социум, расширение границ и возможностей всех участников

Спортивная реабилитация - Использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов

Инклюзивный спорт - Международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями (кроме инвалидов по слуху.)

3. Сопоставьте понятия с их определениями

Адаптивная физическая культура - вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества

Адаптация - приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям

Социальная интеграция - это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения

4. Сопоставьте понятия с их определениями

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

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

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

5. Сопоставьте понятия с их определениями

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

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

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

6. Сопоставьте понятия с их определениями

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

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

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

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

Реабилитационная - помогает людям с ОВЗ восстанавливать их физические способности

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

Психологическая - помогает улучшать эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

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

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

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

Коммуникативная - обеспечить полноценную коммуникацию с окружающими

9. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Спорт - игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей в условиях состязательного соперничества

Массовый спорт - часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование двигательной деятельности

Любительский спорт - сфера, в которой человек занимается спортивной деятельностью параллельно с другими видами своей деятельности

Спорт высших достижений - часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации с целью достижения максимальных результатов

Профессиональный спорт - сфера, в которой двигательная спортивная деятельность является основным родом занятий

10. Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Сила - Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную

Быстрота - Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции

Выносливость - Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению

Ловкость - Способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи

Гибкость - Подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой

11. Найдите соответствие между функциями адаптивной двигательной рекреации и ее составляющими

Специфические - гедонистическая, оздоровительно-восстановительная, развивающая, воспитательная

Социальные - коммуникативная, социализирующая, интегративная

12. Найдите соответствие между функциями адаптивного спорта и его составляющими

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

Социальные - гуманистическая, интегративная, социализирующая, коммуникативная

13. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры - компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ (включая инвалидов) в самоактуализации, творческом саморазвитии

Экстремальные виды двигательной активности - компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с ОВЗ испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для

жизни

Реабилитация инвалидов - специфическая деятельность в области социальной политики, предполагающая повышение уровня социальной дееспособности лиц с ОВЗ (в том числе инвалидов) в сферах труда, быта, культуры

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

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

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

15. Найдите соответствие между классификационными признаками реабилитации и ее составляющими

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

В зависимости от степени восстановления - первоначальная, элементарная, полная

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

16. Установите последовательность этапов адаптации спортсменов с ограниченными возможностями

Оценка физического состояния - 1

Разработка индивидуальной программы тренировок - 2

Реабилитация и восстановление - 3

Участие в соревнованиях - 4

17. Установите последовательность действий для подготовки инклюзивного спортивного мероприятия:

Определение места проведения - 1

Подбор оборудования - 2

Приглашение участников - 3

Организация волонтеров - 4

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

А. Оценка физического состояния - 1

б. Установление целей и задач - 2

в. Подбор упражнений - 3

г. Мониторинг и корректировка программы - 4

19. Установите последовательность основных этапов проведения адаптивного занятия по физической культуре

Разминка - 1

Основная часть - 2

Заключительная часть - 3

Оценка результатов - 4

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

Мониторинг результатов - 4

Оценка состояния пациента - 1

Определение целей - 2

Подбор упражнений - 3

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

Основная часть - 2

Подготовка - 1

Оценка результатов - 4

Заключительная часть - 3

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

Выбор типа упражнений - 2

Составление расписания занятий - 4

Определение уровня физической подготовки - 1

Установка интенсивности - 3

23. Установите в правильной последовательности этапы проведения группового занятия ЛФК

Обсуждение результатов - 3

Заключительная часть - 4

Введение в тему занятия - 1

Выполнение упражнений - 2

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

Наследственный - 3

образ жизни - 1

здоровоохранение - 4

экологический - 2

25. Установите в правильной последовательности основные компоненты физической культуры личности

Деятельностный - 3

мотивационно-ценностный - 2

когнитивный - 1

26. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что такое адаптивная физическая культура?

27. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы основные цели адаптивной физической культуры?

28. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Назовите три основных направления адаптивного спорта

29. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Перечислите задачи адаптивной физической культуры

30. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. АФК направлена на социальную реабилитацию и включает в себя знания из таких областей, как медицина, физкультура, социальная педагогика. Адаптивная физкультура выполняет пять функций. Назовите эти функции.

31. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

32. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы основные отличия между адаптивным спортом и обычным спортом?

33. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что такое инклюзивный спорт?

34. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова роль семьи в занятиях адаптивным спортом?

35. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какую роль играет адаптивная физическая культура в реабилитации инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья?

36. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова основная цель адаптивного спорта для инвалидов и людей с

ограниченными возможностями здоровья?

37. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

38. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что такое адаптивное плавание?

39. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

40. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Как адаптивное плавание влияет на социализацию?

41. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. В чем заключается творческая функция АФК?

42. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи ...

43. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

44. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какие основные принципы ЛФК?

45. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

46. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

47. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

48. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова роль психоэмоционального состояния пациента в процессе лечебной физической культуры?

49. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Абилитация»

50. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Адаптивное физическое воспитание (образование)»

51. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Адаптивный спорт»

52. Какой из следующих видов спорта является адаптивным?

А) Футбол

б) Паралимпийское плавание

в) Бейсбол

г) Хоккей

53. Для спортсменов с какими нарушениями, правила соревнований практически не отличаются от правил соревнований, для лиц, не имеющих подобных нарушений в состоянии здоровья, за исключением того, что старт дается флажком?

А. Незрячих спортсменов

б. Глухих спортсменов

в. Спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата

54. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

А) с нарушением интеллекта;

- б) с различными физическими недостатками;
- в) трансплантаты;
- г) с патологией дыхательных путей

55. Адаптивная двигательная рекреация – это

- А) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия, в общении;
- б) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в смене вида деятельности;
- в) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;
- г) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

56. Адаптивная физическая реабилитация – это

- А) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций;
- б) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия, в общении;
- в) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;
- г) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

57. Адаптивное физическое воспитание (образование) – это

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

58. Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок

- А) возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;
- б) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- в) необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок;
- г) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

59. Социальная интеграция – это

- А) активное включение инвалидов и лиц с ОВЗ в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми;
- б) обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми;
- в) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и

функций организма или его органа к изменению окружающей среды;

г) стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов).

60. Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?

- А) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- б) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- в) процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения;
- г) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

61. Что такое адаптивная физическая реабилитация?

- А) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в повышенном напряжении;
- б) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;
- в) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;
- г) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с ОВЗ в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций

62. Что такое адаптивный спорт?

- А) вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности лиц с ОВЗ (включая инвалидов) в лечении;
- б) вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности лиц с ОВЗ (включая инвалидов) в отдыхе;
- в) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;
- г) вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности в самоактуализации, потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

63. Основной формой занятий во всех видах АФК является:

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

64. Что является главной целью комплексной реабилитации инвалидов?

- А. восстановление социального статуса инвалида, достижение им материальной независимости и его социальная адаптация
- б. возможность удовлетворения потребности в двигательной активности
- в. предотвращение возможных нарушений
- г. осознании необходимости труда - единственного способа жизнедеятельности

65. Какой из следующих принципов не относится к адаптивной физической культуре?

- А) Индивидуализация
- б) Инклюзия
- в) Конкуренция
- г) Доступность

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

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

67. Институциональные черты адаптивной физической культуры – это

- А) выполнение функций только физического воспитания и спорта;

- б) наличие инфраструктуры и адекватной материальной базы;
- в) наличие нормативно-правовой базы;
- г) формирование профессионального кадрового обеспечения.

68. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?

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

69. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?

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

70. Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?

- А) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в повышенном напряжении;
- б) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в риске;
- в) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в самоактуализации, творческом саморазвитии;
- г) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

71. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?

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

72. Что такое адаптивная двигательная рекреация?

- А) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ (инвалидов) в лечении;
- б) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ (инвалидов) в общении;
- в) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ (инвалидов) в отдыхе;
- г) вид АФК, удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ (инвалидов) в труде.

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

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

74. Какой из следующих аспектов является ключевым при разработке программ адаптивной физической культуры?

- А) Индивидуальные особенности здоровья
- б) Комплекс физической подготовки
- в) Социальные аспекты взаимодействия
- г) Доступность спортивных сооружений

75. Какой из указанных методов является наиболее эффективным для мотивации людей с ограниченными возможностями заниматься спортом?

- А) Позитивное мышление
- б) Установление строгих правил
- в) Создание групп поддержки
- г) Участие в соревнованиях

76. Какие из следующих компонентов являются основными в программе занятий адаптивной физической культурой?

- А) Индивидуальный подход к каждому участнику.
- Б) Использование стандартных тренировочных планов без учета особенностей участников.
- В) Оценка физического состояния и функциональных возможностей.
- Г) Общий подход, не учитывающий специфические потребности участников.

Раздел 2. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
5. Адаптация организма к физическим упражнениям.
6. Контроль физических нагрузок и их типы.
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
21. ОФП: понятие, цель, задачи.
22. ППФП: требования к методике проведения.
23. ППФП: средства и особенности проведения.
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
27. Структура опорно-двигательного аппарата.
28. Физические качества человека.
29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья.
33. Количество позвонков у человека.
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
41. Физиологические основы мышечной работы.
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммунитет, виды иммунитета.
49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
50. Значение здоровья для общества и каждого человека
301. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

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

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
5. Адаптация организма к физическим упражнениям.
6. Контроль физических нагрузок и их типы.
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

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

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

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

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

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

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

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

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

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

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

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

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

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья.
33. Количество позвонков у человека.
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
41. Физиологические основы мышечной работы.
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммунитет, виды иммунитета.
49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
5. Адаптация организма к физическим упражнениям.
6. Контроль физических нагрузок и их типы.
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
16. Влияние вредных привычек на организм человека.
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
21. ОФП: понятие, цель, задачи.
22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
27. Структура опорно-двигательного аппарата.
28. Физические качества человека.
29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья.
33. Количество позвонков у человека.
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
41. Физиологические основы мышечной работы.
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

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

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммуитет, виды иммуитета.

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

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

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

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
5. Адаптация организма к физическим упражнениям.
6. Контроль физических нагрузок и их типы.
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
21. ОФП: понятие, цель, задачи.
22. ППФП: требования к методике проведения.
23. ППФП: средства и особенности проведения.
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
27. Структура опорно-двигательного аппарата.
28. Физические качества человека.
29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья.
33. Количество позвонков у человека.
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

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

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

39. Тип телосложения и оценка осанки.

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

41. Физиологические основы мышечной работы.

42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

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

46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

47. Первая помощь в зависимости от характера травмы

48. Иммунитет, виды иммунитета.

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

50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.

2. Основные понятия Лечебной физической культуры

3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5. Адаптация организма к физическим упражнениям.

6. Контроль физических нагрузок и их типы.

7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

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

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.

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

11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.

12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.

13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

16. Влияние вредных привычек на организм человека.

17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.

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

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

21. ОФП: понятие, цель, задачи.

22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.

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

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

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

27. Структура опорно-двигательного аппарата.

28. Физические качества человека.

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

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья.
33. Количество позвонков у человека.
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
41. Физиологические основы мышечной работы.
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммунитет, виды иммунитета.
49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
5. Адаптация организма к физическим упражнениям.
6. Контроль физических нагрузок и их типы.
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
16. Влияние вредных привычек на организм человека.
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
21. ОФП: понятие, цель, задачи.
22. ППФП: требования к методике проведения.

23. ППФП: средства и особенности проведения.
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
27. Структура опорно-двигательного аппарата.
28. Физические качества человека.
29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья.
33. Количество позвонков у человека.
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
41. Физиологические основы мышечной работы.
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммунитет, виды иммунитета.
49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
50. Значение здоровья для общества и каждого человека

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Быченков,, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков,, О. В. Везеницын,. - Физическая культура - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. - 271 с. - 978-5-4497-4249-0. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / П. Б. Джалилов,, Е. А. Ананичев,, О. А. Логинов,, Е. А. Носова,, А. В. Шкарупа,. - Физическая культура и спорт - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. - 60 с. - 978-5-7937-2337-4. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке
3. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-019891-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2142855> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.
4. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 164 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042623. - ISBN 978-5-16-015591-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1830783> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

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

2. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: монография / Т. П. Бегидова,, М. В. Бегидов,, И. Е. Попова, [и др.]; под редакцией Т. П. Бегидовой. - Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 202 с. - 978-5-4497-0953-0. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Петраков,, М. А. Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / М. А. Петраков,, С. Н. Прудников,. - Адаптивная физическая культура - Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2024. - 38 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/147622.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

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

Профессиональные базы данных

1. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации

2. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

3. URL:<http://lib.sportedu.ru.> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»

5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

Ресурсы «Интернет»

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

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

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

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1 Microsoft Windows - операционная система.

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

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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

2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>

3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.

компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.

компьют. Нелко Офис - 1 шт.

компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.

компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.

компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.

компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.

Компьютер персональный - 1 шт.

Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.

кондиционер „PANASONIC„ - 1 шт.

кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.

Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.

Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.

музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.

Подушки угловые для ринга - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 - 1 шт.

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

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

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

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

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

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

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

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

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;
- при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

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

- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания,

эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

- при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

- с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

- увеличение продолжительности проведения аттестации;

- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АООП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскостную информацию в аудиальную или тактильную форму;

- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

- использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;

- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;

- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;

- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;

- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; чёткость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения

материала, словарная работа);

- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

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

Адаптивное плавание при нарушениях опорно-двигательного аппарата : метод. указания / сост. З. В. Кузнецова [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2025. – 34 с.
<https://elib.kubsau.ru/MegaPro/Download/MObject/23705>