

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.08.2025 12:33:42  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

**УТВЕРЖАЮ:**  
**Ректор**  
**ИОНУ ВО «МПИ»**  
**В.В. Борисова**  
**«24» апреля 2025 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Адаптивная физическая культура»**

**направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль подготовки:  
Экономика организации**

**Квалификация выпускника – *бакалавр***

**Форма обучения**  
*очная*

**Москва 2025 г.**

## 1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»:

| Код и наименование компетенций                                                                                                                | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
|                                                                                                                                               | ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                           |
|                                                                                                                                               | ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                                              |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.О.ДЭ.01.01 «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту обязательной части цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» составляет 328 академических часов.

### Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

| Вид учебной работы                    | Всего часов | Семестры   |            |            |
|---------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|
|                                       |             | 2          | 3          | 4          |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>     | <b>50</b>   | <b>18</b>  | <b>18</b>  | <b>14</b>  |
| В том числе:                          | -           | -          | -          | -          |
| Лекции                                | -           | -          | -          | -          |
| Практические занятия (ПЗ)             | 50          | 18         | 18         | 14         |
| Семинары (С)                          | -           | -          | -          | -          |
| Лабораторные работы (ЛР)              | -           | -          | -          | -          |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>278</b>  | <b>82</b>  | <b>110</b> | <b>86</b>  |
| В том числе:                          | -           | -          | -          | -          |
| Курсовой проект (работа)              | -           | -          | -          | -          |
| Расчетно-графические работы           | -           | -          | -          | -          |
| Реферат                               | 10          | -          | 10         | -          |
| Самостоятельные практические занятия  | 268         | 82         | 100        | 86         |
| Тестирование                          | -           | -          | -          | -          |
| Вид промежуточной аттестации – зачет  | -           | -          | -          | -          |
| <b>Общая трудоемкость час</b>         | <b>328</b>  | <b>100</b> | <b>128</b> | <b>100</b> |

#### 4. Содержание дисциплины

В рамках изучения курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся предоставляется возможность выбора одной дисциплины из предлагаемого перечня: «Общая физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура». Для осуществления выбора обучающийся пишет заявление с просьбой предоставить ему возможность изучения выбранной дисциплины.

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

| №<br>п/п     | Раздел/тема<br>Дисциплины                                                                                              | Общая<br>трудоемкость | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу обучающихся, час |                         |                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|              |                                                                                                                        |                       | Контактная работа                                                        |                         | Самостоятель-<br>ная работа<br>обучающихся |
|              |                                                                                                                        | Всего                 | лекции                                                                   | практические<br>занятия |                                            |
| 1.           | Тема 1. Общая физическая подготовка                                                                                    | 28                    | -                                                                        | 18                      | 10                                         |
| 2.           | Тема 2. Элементы различных видов спорта                                                                                | 276                   | -                                                                        | 10                      | 206                                        |
| 3.           | Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика                                                        | 24                    | -                                                                        | 8                       | 52                                         |
| 4.           | Тема 4. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) |                       | -                                                                        | 14                      | 10                                         |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                        | <b>328</b>            | <b>-</b>                                                                 | <b>50</b>               | <b>278</b>                                 |
| <b>Зачет</b> |                                                                                                                        | <b>-</b>              | <b>-</b>                                                                 | <b>-</b>                | <b>-</b>                                   |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                        | <b>328</b>            | <b>-</b>                                                                 | <b>50</b>               | <b>278</b>                                 |

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Общая физическая подготовка

Основы АФК: принципы, методы, противопоказания. Техника безопасности для разных групп здоровья. Основы самоконтроля и дозирования нагрузки.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Упражнения в положении сидя/лёжа: с гимнастическими палками (круговые движения, наклоны); с эспандерами (для рук и плечевого пояса). Пассивная и активная растяжка. Балльные игры (адаптивный настольный теннис).

Для студентов с сенсорными нарушениями (зрение, слух). Упражнения на баланс (с поддержкой у стены/скамьи). Ориентирование в пространстве (звуковые сигналы, тактильные маркеры). Силовые тренировки с партнёром (страховка).

Для студентов с хроническими заболеваниями (ССЗ, дыхательная система): Дыхательная гимнастика. Низкоинтенсивный кардиотренинг (ходьба, велотренажёр). Йога-терапия (упрощённые асаны).

## **Тема 2. Элементы различных видов спорта**

Основы адаптивного спорта. Методика адаптации спортивных элементов. Техника безопасности для разных нозологий. Основы самоконтроля и дозирования нагрузок.

Игровые виды: настольный теннис (сидя, с увеличенными ракетками); волейбол сидя (для НОДА).

Гимнастические элементы: упрощённые асаны йоги; упражнения на фитболе. Дыхательная гимнастика. Базовые акробатические элементы (кувырки, перекаты).

Легкоатлетические компоненты: ходьба с палками (скандинавская); броски мяча из различных положений; прыжковые упражнения (по возможностям); эстафеты с адаптированными правилами.

Силовые направления: упражнения с эспандерами; работа с малыми весами; изометрические упражнения; тренировки с собственным весом.

## **Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика**

Основы здорового образа жизни. Физиология стресса и методы его преодоления. Биомеханика правильной осанки. Принципы построения индивидуальных занятий. Упражнения для шейного отдела позвоночника. Суставная гимнастика. Дыхательные практики. Коррекционные комплексы. Упражнения при сколиозе. Формирование правильной осанки. Укрепление свода стопы. Релаксационные техники.

## **Тема 4. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)**

Основы оздоровительной аэробики: виды, принципы, польза. Техника безопасности при занятиях аэробикой. Основы музыкального сопровождения и ритмики. Методы контроля физической нагрузки. Базовые элементы аэробики: шаги; подскоки и прыжки; махи и выпады. Комбинации движений рук и ног. Классическая аэробика. Базовые связки. Простые хореографические комбинации. Степ-аэробика. Основные шаги на платформе. Комбинации с поворотами. Фитнес-йога и стретчинг. Упражнения на гибкость. Дыхательные практики.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
3. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
4. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : учебное пособие : [12+] / И. П. Волков. — Минск : РИПО, 2015. — 196 с. : схем., табл. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>
5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 420 с. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
6. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черепкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

## **5.2. Дополнительная литература**

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

## **5.3. Лицензионное программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

## **5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», раздел «Физкультура и спорт» [https://biblioclub.ru/index.php?page=razdel\\_red&sel\\_node=482656](https://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_red&sel_node=482656)
3. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://fis1922.ru/>
4. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
5. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>
7. Официальный сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>
9. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
10. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, сетка, ракетки, теннисные мячи, маты, скамейки, шахматы с доской, беговая дорожка, скакалки резиновые, гантели 1.5 кг, гантели 4.0 кг, мячи гимнастические, палки гимнастические, скамья для пресса.
2. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

## **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **7.1. Методические рекомендации преподавателю**

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» формирует у обучающихся компоненты компетенции УК-7.

Подробное содержание отдельных разделов элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Примерные темы рефератов для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура», приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

## **7.2. Методические указания обучающимся**

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Средства практического раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии.

Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

## **8. Фонд оценочных средств по дисциплине**

### **8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций**

| <b>Код и наименование компетенций</b>                                                  | <b>Индикаторы достижения компетенции</b>                                                                                                              | <b>Форма контроля</b>                                                    | <b>Этапы формирования (разделы дисциплины)</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий | Промежуточный контроль: зачет<br>Текущий контроль: опрос на практических | Разделы 1-3                                    |

|                                                        |                                                                                                                                      |                   |  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности | реализации профессиональной деятельности                                                                                             | занятиях; реферат |  |
|                                                        | ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                   |  |
|                                                        | ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                    |                   |  |

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

### 8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

#### «зачтено»

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

#### «не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

### 8.2.2 Критерии оценки самостоятельного освоения практического раздела дисциплины

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

**«5» (отлично):** выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил полный и подробный отчет об их выполнении.

**«4» (хорошо):** выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются пропуски и неточности.

**«3» (удовлетворительно):** выполнены не все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются существенные ошибки.

**«2» (неудовлетворительно):** не выполнены практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся не подготовил отчет об их выполнении.

### 8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

**«5» (отлично):** тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

**«4» (хорошо):** тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

**«3» (удовлетворительно):** тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

**«2» (неудовлетворительно):** тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

### 9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

| Уровень сформированности компетенции | Оценка  | Пояснение                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий                              | Зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы                     |
| Средний                              | Зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы |
| Удовлетворительный                   | Зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения                                       |

|                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |            | учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Неудовлетворительный | Не зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки;<br>дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий;<br>компетенции не сформированы |

### **8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения**

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

#### **8.3.1. Текущий контроль (аудиторные занятия и самостоятельное освоение практического раздела дисциплины)**

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

В рамках текущего контроля оцениваются результаты работы обучающегося на практических занятиях и результаты самостоятельной работы.

Результаты текущей аудиторной работы обучающихся фиксируются преподавателем в течение семестра.

По текущей самостоятельной работе обучающиеся готовят письменный отчет в форме дневника самоконтроля об освоении практического раздела дисциплины за семестровый период с указанием объема времени, отводимого на еженедельные занятия физической культурой и спортом, и отражающий результаты самоконтроля достижений обучающегося.

#### **8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)**

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

##### **Примерные темы рефератов**

1. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
2. Государственные органы управления адаптивной физической культурой и их взаимодействия с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты.
3. Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное, рекреационное и спортивное направление физической культуры.
4. Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности.
5. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе.
6. Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Сурдолимпийское движение как основное направление развития адаптивного спорта (выбрать одно из направлений адаптивного спорта).
7. Отличие адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. областей знания и практической деятельности, связь адаптивной физической культуры с другими научными знаниями.
8. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
9. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
10. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

11. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности.
12. Основные этапы становления и развития адаптивной физической культуры за рубежом..
13. Основные этапы становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране.
14. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
15. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
16. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.
17. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта

### **8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)**

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

В рамках промежуточного контроля оцениваются результаты работы обучающегося на практических занятиях и результаты самостоятельной работы. Зачет по дисциплине «Адаптивная физическая культура» выставляется по результатам выполнения обучающимися контрольных упражнений.

В части самостоятельной работы учитывается участие во внешних соревнованиях (за университет, стороннюю организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях. Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем. Выполнение самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения. При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы.

Зачет по дисциплине «Адаптивная физическая культура» выставляется по результатам устного ответа обучающимся на вопросы.

#### **Примерный перечень вопросов**

1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
2. Функции адаптивного физического воспитания.
3. Функции адаптивного спорта.
4. Функции адаптивной двигательной рекреации.
5. Функции физической реабилитации.
6. Взаимосвязь функций адаптивной физической культуры.
7. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
8. Общеметодические принципы адаптивной физической культуры.
9. Специально методические принципы адаптивной физической культуры.
10. Формы организации адаптивной физической культуры.
11. Основные закономерности развития физических способностей.
12. Принципы развития физических способностей.
13. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
14. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
15. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
16. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.
17. Развитие паралимпийского движения в мировой практике и в России.
18. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
19. Основные понятия общей патологии и тератологии.
20. Основы частной патологии.

21. Комплексная реабилитация больных и инвалидов.
22. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.
23. Первая помощь на занятиях адаптивной физической культурой.
24. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
25. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
26. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
27. Развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.
28. Развитие гибкости в адаптивной физической культуре.
29. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями.