Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 04.05.2026 11:36:22
Уникальный программный ключ:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»

Факультет Экологический факультет
Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Л.И. Задорожная
«23» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	Б1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура.
по направлению подготовки	все направления
по профилю подготовки (специализации)	все профили (специализации)
квалификация (степень) выпускника	бакалавр, специалист
форма обучения	очная, заочная, очно-заочная
год начала подготовки	2026 г.

Майкоп

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена на основе ФГОС ВО и учебных планов, утвержденных ректором МГТУ по направлениям подготовки (специальностям).

Составитель рабочей программы:
Доцент, к.п.наук
кафедра «Физического воспитания» _____ Шхалахова Жанна Николаевна
(должность, ученое звание, степень) (подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры:
Физического воспитания
(название кафедры)

Заведующий кафедрой:
22.04.2026 _____ Коновалова Галина Михайловна
(Дата) (подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано:
Начальник УМУ
22.04.2026 _____ Чудесова Наталья Николаевна
(Дата) (подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано:
НБ МГТУ
(название подразделения)
22.04.2026 _____ И.Б. Берберьян
(Дата) (подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководители ОПОП

Направления подготовки (специальности)			Заведующие выпускающих кафедр по направлениям подготовки (специальностям) (ФИО)	Подпись
Высшее образование – бакалавриат				
04.03.01	Химия	бакалавр	Попова А.А.	
08.03.01	Строительство	бакалавр	Меретуков З.А.	
09.03.03	Прикладная информатика	бакалавр	Чундышко В.Ю.	
10.03.01	Информационная безопасность	бакалавр	Чундышко В.Ю.	
13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	бакалавр	Меретуков М.А.	
15.03.02	Технологические машины и оборудование	бакалавр	Сиюхов Х.Р.	
18.03.01	Химическая технология	бакалавр	Попова А.А.	
19.03.02	Продукты питания из растительного сырья	бакалавр	Сиюхов Х.Р.	
19.03.04	Технология продукции и организация общественного питания	бакалавр	Хатко З.Н.	
20.03.01	Техносферная безопасность	бакалавр	Сухоруких Ю.И.	
21.03.01	Нефтегазовое дело	бакалавр	Меретуков М.А.	
21.03.02	Землеустройство и кадастры	бакалавр	Ашинов Ю.Н.	
23.03.01	Технология транспортных процессов	бакалавр	Ткачева Я.С.	
23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	бакалавр	Ткачева Я.С.	
27.03.01	Стандартизация и метрология	бакалавр	Тазова З.Т.	
27.03.05	Инноватика	бакалавр	Задорожная Л.И.	
29.03.01	Технология изделий легкой промышленности	бакалавр	Тазова З.Т.	
35.03.01	Лесное дело	бакалавр	Трушева Н.А.	

35.03.04	Агрономия	бакалавр	Мамсиров Н.И.	
35.03.06	Агроинженерия	бакалавр	Сиюхов Х.Р.	
35.03.07	Технология производства и переработки с/х продукции	бакалавр	Хатко З.Н.	
35.03.10	Ландшафтная архитектура	бакалавр	Трушева Н.А.	
36.03.02	Зоотехния	бакалавр	Мамсиров Н.И.	
38.03.01	Экономика	бакалавр	Пригода Л.В.	
38.03.02	Менеджмент	бакалавр	Задорожная Л.И.	
38.03.04	Государственное и муниципальное управление	бакалавр	Болокова М.А.	
38.03.07	Товароведение	бакалавр	Тазова З.Т.	
40.03.01	Юриспруденция	бакалавр	Курбанова Е.М.	
42.03.01	Реклама и связи с общественностью	бакалавр	Кумпилова А.Р.	
43.03.01	Сервис	бакалавр	Кумпилова А.Р.	
43.03.02	Туризм	бакалавр	Кумпилова А.Р.	
43.03.03	Гостиничное дело	бакалавр	Кумпилова А.Р.	
Высшее образование – специалитет				
10.05.04	Информационно-аналитические системы безопасности	специалист по защите информации	Чундышко В.Ю.	
20.05.01	Пожарная безопасность	специалист	Сухоруких Ю.И.	
30.05.03	Медицинская кибернетика	врач-кибернетик	Лялюкова Е.А.	
31.05.01	Лечебное дело	врач-лечебник	Лялюкова Е.А.	
31.05.02	Педиатрия	врач-педиатр	Куанова И.Д.	
31.05.03	Стоматология	врач-стоматолог	Шовгенов В.Б.	
33.05.01	Фармация	провизор	Арутюнов А.К.	
38.05.02	Таможенное дело	специалист таможенного дела	Тазова З.Т.	

1.Цели и задачи учебной дисциплины (модуля).

Цель дисциплины: Основная цель адаптивного физического воспитания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов):

- формирование у обучающихся ценностной (аксиологической) концепции их жизни, в которой должны быть установки на здоровый образ жизни и самоактуализацию;
- формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, поддержание оптимального психофизического состояния;
– максимально возможное развитие жизнеспособности, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта;
- возможность реализовать свои творческие потенциалы и достичь выдающихся результатов в образовательной деятельности;
- приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

В АФК как в сфере социальной практики акцент делается не только на «физическое совершенствование занимающихся», «формирование физической готовности к жизни», но и на их всестороннее развитие и совершенствование (физическое, интеллектуальное, нравственное, эмоционально-волевое, эстетическое и др.) в процессе занятий физическими упражнениями.

С точки зрения государственной политики, главная цель адаптивного воспитания состоит в максимально возможной коррекции основного дефекта путем применения, начиная с момента его обнаружения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью к жизни и доступной образовательной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины.

Коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи:

- коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелазанья, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие

устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.

Образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи:

– формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры [комплексов упражнений утренней зарядки, ЛФК, средств и методов адаптивной двигательной рекреации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик и т. п.] в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;

– развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей занимающихся;

– воспитание свойств личности;

– преодоление психологических комплексов неполноценности и формирование знаний и убеждений о доступности человеку с ограниченными возможностями многих форм и видов трудовой деятельности (информация о выдающихся достижениях лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью, демонстрация собственных возможностей при выполнении сложных физических упражнений и др.);

– вооружение максимально возможным количеством жизненно и профессионально необходимых умений и навыков (пространственной ориентировки для незрячих, ходьбе, бегу, прыжкам, переноске грузов и др.);

– содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;

– содействие развитию и совершенствованию функциональных систем и коррекции их с учетом конкретного вида трудовой деятельности;

– привлечение учащихся к выполнению доступных трудовых функций в учебном, учебно-тренировочном, соревновательном процессах и массовых физкультурно-спортивных мероприятиях и праздниках;

– формирование положительного отношения к труду вообще, приучение к сознательному многолетнему упорному труду по преобразованию самого себя, своей «природы», своего недуга через преодоление возрастающих нагрузок;

- воспитание морально-нравственных качеств: установки личности на гражданскую ответственность, приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов, уважение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям, их взаимосвязь с патриотизмом, чувством гордости за свою Родину, готовность к защите интересов Отечества, ответственность за будущее России, уважение к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации.

1.1 Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью, всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

АФК объединяет в себе адаптивное физическое воспитание студентов специального учебного отделения, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт.

АФК позволяет удовлетворить биологические и социальные потребности в творческой реализации обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе студентов,

имеющих инвалидность), и в деле подготовки подрастающего поколения к труду и защите своей Родины - это определяет огромный социализирующий и воспитательный потенциал АФК и, особенно, адаптивного спорта. Признание человека как высшей ценности, независимо от наличия у него отклонений в состоянии здоровья, принятие его как уникального равноправного члена общества.

Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры, деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья и с инвалидностью, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

1.2 Нормативно-правовое обеспечение реализации дисциплин (модулей) по адаптивной физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) для студентов 1 -3 курсов очной, заочной и очно-заочной форм обучения, всех специальностей и направлений подготовки. Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре и прикладной физической культуре в высшей школе.

"Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта" (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023).

Согласно части 2 статьи 31 Федерального закона от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Закон о физической культуре и спорте), адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно части 3 статьи 31 Закона о физической культуре и спорте, адаптивный спорт направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно части 5 статьи 31 Закона о физической культуре и спорте, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Согласно части 7 статьи 31 Закона о физической культуре и спорте, образовательные организации вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту.

Согласно пункту 6 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности, содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения для инвалидов определяются в том числе в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии), для обучающихся с ОВЗ - на основе

образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Согласно пункту 40 приложения N 1 к Приказу N 1144н, медицинское заключение о допуске по медицинским показаниям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО оформляется врачом по спортивной медицине на основании наличия у лица установленной группы инвалидности/ограничения здоровья, в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями по допуску указанных лиц, с учетом состояния здоровья, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), выполняемой группы и ступени ВФСК ГТО соответственно возраста.

Согласно пункту 42 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности, обучение по образовательным программам обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляется организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ОВЗ и инвалидов может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Согласно пункту 8.2 Методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов, утвержденных Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 16.04.2014 г., образовательная организация высшего образования устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ и инвалидов на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов могут проводиться подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и плавательных бассейнах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими специальную подготовку и соответствующие требованиям Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Министра здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 г. N 916н. Для обучающихся с ограничениями передвижения могут проводиться занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Согласно пункту 43 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности, организациями должны быть созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ОВЗ и инвалидов. Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ОВЗ и инвалидов понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ОВЗ и инвалидов.

Для реализации права на получение образования лица, имеющие инвалидность и ОВЗ, должны представить в образовательное учреждение заключение федерального учреждения медико-социальной экспертизы о том, что им не противопоказано обучение по направлениям подготовки в соответствующих образовательных организациях (п. 5 ст. 72 ФЗ «Об образовании»).

Письмо Минздрава России от 11.10.2024 N 16-1/5549 "О направлении Методических рекомендаций по организации инклюзивного образования для образовательных организаций

высшего образования Российской Федерации" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации инклюзивного образования для образовательных организаций высшего образования Российской Федерации").

Согласно пункта 7.2.1. особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. Вуз устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ и инвалидов на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

1.3. Характеристика лиц инклюзивного образования в вузе.

По определению Федерального закона «О социальной защите инвалидов» от 24.11.1995 г. № 181, «**инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость ею социальной защиты». Лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок-инвалид». Признание лица инвалидом осуществляется Государственной службой медико-социальной экспертизы.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, глава 1, ст. 2).

Обучающийся с отклонениями в состоянии здоровья - это обобщенное понятие, охватывающее и инвалидов, и детей-инвалидов, и инвалидов с детства, и обучающихся (лиц) с ограниченными возможностями здоровья, и обучающихся (студентов) специальных медицинских групп - всех, у кого наблюдались устойчивые отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, состояние в период реабилитации после травм, болезней.

1.4. Общие положения организации обучения студентов с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе с ОВЗ и инвалидностью)

1. Для обучающихся с **отклонениями в состоянии здоровья** устанавливается особый порядок реализации дисциплин (модулей) по АФК - на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, с учетом психофизических, психофизиологических и нозологических особенностей состояния организма обучающихся.

2. Основной формой учебного процесса по АФК являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки (специальностям) и рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура».

3. По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) лица с отклонениями в состоянии здоровья распределяются в **специальное медицинское отделение** для занятий адаптивными видами физической культуры и спорта.

Порядок распределения обучающихся на группы для занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную) определен приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

4. В зависимости от тяжести и характера заболеваний студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение, разделяют на подгруппы **А** и **Б**, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Подгруппа А – студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями. Для занятий физической культурой ***зачисляются в группы ОФК (оздоровительной физической культуры).***

Подгруппа Б – студенты, имеющие тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (с ОВЗ, дети-инвалиды, инвалиды I и II групп, инвалиды с детства, инвалиды вследствие военной травмы или заболевания, полученных в период прохождения военной службы. Для занятий физической культурой ***зачисляются в группы АФК (адаптивной физической культуры).***

Для проведения практических занятий по адаптивным формам физической культуры обучающихся комплектуют в учебные группы численностью **не более 12** человек. Учебные группы комплектуются с учетом заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности, а также их интереса к конкретному виду спорта.

При комплектовании групп учитывают не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Группы студентов могут комплектоваться по следующим нозологическим формам:

• студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию;

• студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

• студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции;

- студенты с нарушением зрения;
- студенты с нарушением слуха.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

5. Включение студентов в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер – в зависимости от вида и тяжести заболевания и наличия других отклонений в состоянии здоровья. Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться преподавателем совместно с врачом при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

6. Группы учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, комплектуются кафедрой физического воспитания совместно с врачом студенческого медицинского пункта на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности, освоения двигательных умений и навыков и функционального обследования, которое проводиться:

- для студентов 1-го курса в начале учебного года,
- для студентов старших курсов в конце текущего учебного года (апрель – май).

7. Посещение практических занятий по АФК обучающимися, имеющими ограничения в состоянии здоровья и инвалидность, осуществляется по личному заявлению и врачебному допуску к практическим занятиям по АФК с указанием допустимых физических нагрузок.

8. К проведению практических занятий для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью допускаются педагогические работники, имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры и спорта.

9. Вся работа по АФК должна осуществляться с учетом и исходя из конечных целей индивида, состояния здоровья, а также с обязательным выполнением правила «здесь и сейчас», предписывающего исходить из реальной ситуации – материальных возможностей, возрастных и гендерных особенностей занимающихся, их состояния здоровья, национально-этнической специфики, менталитета, климатогеографических и ряда других факторов.

10. В качестве ведущего подхода, определяющего стратегию работы в АФК, является подход, получивший название «на встречу природе» - основное внимание преподавателя, тренера должно быть направлено на развитие тех качеств и способностей занимающихся, к которым у них наблюдается генетическая предрасположенность, а не на «подтягивание слабых звеньев», отстающих от среднестатистических норм. Данный подход согласуется с принципами, используемыми в коррекционной педагогике, – «ориентация не на дефект, а на потенциальные возможности личности», в паралимпизме – «главное внимание – тому, что есть у человека с инвалидностью, а не тому, что отсутствует».

11. Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), студенческой поликлинике, медицинском пункте вуза.

1.5. Порядок реализации дисциплин (модулей) по адаптивной физической культуре

1. Реализация дисциплин (модулей) по АФК осуществляется на основе рабочей программы, утвержденной локальными нормативными актами образовательной организации.

2. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограничений жизнедеятельности в соответствии с рекомендациями медицинского учреждения, занятия для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- практические занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- семинарские занятия по тематике здоровьесбережения;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

3. Занятия проводятся в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе на специально оборудованных площадках, в парковых зонах с оборудованными пешеходными дорожками. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь для занятий АФК должны соответствовать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства и необходимым условиям для обучения посредством оснащения объектов спорта в соответствии с принципами создания безбарьерной среды.

4. Практические занятия по АФК проводятся в отдельном спортивном зале (на площадке, аудитории). Допускается (приветствуется) проведение занятий для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в одной аудитории совместно с иными категориями обучающихся, если это не создает трудностей для всех этих лиц.

5. Проведение учебных занятий по АФК в форме индивидуальных занятий может осуществляется на основе индивидуального учебного плана в соответствии с индивидуальным графиком посещения занятий.

6. Во время проведения учебных занятий по АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью допускается присутствие ассистента из числа работников образовательной организации высшего образования или привлеченных лиц, оказывающего обучающимися с ОВЗ и инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей.

7. Дополнительные условия для освоения дисциплин (модулей) по АФК и спорту предоставляются обучающимся с ОВЗ и инвалидностью на основании заявления в письменном или электронном виде, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП по направлению подготовки (специальности)

«Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана ОП вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Она имеет предшествующие логические и содержательные связи с дисциплиной «Физическая культура в средней школе».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» тесно связана с дисциплинами базовой части ОП «Физическая культура и спорт».

Данная дисциплина ориентирована на лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, которые могут выбрать ее как одну из элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Она формирует комплекс специальных знаний, стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым жизненно и профессионально необходимые двигательных умения и навыки.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Базируется на таких областях знания как физическая культура, коррекционная педагогика, медико-биологических и социально-психологических научных дисциплинах.

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» тесно связано с такими дисциплинами, как, анатомия, физиология, биология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании. Поэтому, при изучении дисциплины следует сосредотачивать свое внимание на обобщающих положениях, которые в концентрированном виде выражают современные научные представления о содержании рассматриваемых вопросов, и освоения понятийного (терминологического) аппарата.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» позволит обучающемуся с ОВЗ и инвалидностью осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом специальности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
УК-7.2	Использует основы АФК для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Планируемые результаты;

- повышение объема двигательной активности и общего уровня энергии;
- улучшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты, мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах;
- коррекция осанки, деформации стопы, позвоночника, укрепление «мышечного корсета»;
- профилактика и сдерживание развития сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- улучшение и формирование новых координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма, согласованности микро и макро моторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, равновесия и устойчивости к вестибулярным раздражителям, ориентировки в пространстве, расслабления и др., которые негативно отражаются на качестве движений (включая основные локомоции – ходьбу и бег), необходимые в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности.
- повышения качества жизни, ориентация на здоровый образ жизни, самосовершенствование и самоактуализацию;
- наличие потребности в трудовой деятельности, осознание ее необходимости и каждодневного труда независимо от имеющегося дефекта, группы инвалидности, имеющегося материального достатка, помощи близких и окружающих людей, освоение жизненно и профессионально важных качеств за счет компенсации недостающих функций и органов, психологическая готовность к труду;
- позитивное эмоционально-психологическое отношение к жизни, преодоление комплекса неполноценности.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы.

Объем дисциплины и виды учебной работы по <u>очной форме</u> обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **<u>340 часов.</u>**

Курс	Семестр	Формы контроля (количество)	Виды занятий	Итого часов	з.е
		за	пр		
Курс 1	Сем.1	1	68	**68**	340
Курс 1	Сем.2	1	68	**68**	340
Курс 2	Сем.3	1	68	**68**	340
Курс 2	Сем.4	1	68	**68**	340
Курс 3	Сем.5	1	68	**34**	340
Курс 3	Сем.6	1	68	**34**	340

Объем дисциплины и виды учебной работы по <u>заочной форме</u> обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **<u>340 часов.</u>**

Курс Семестр		Формы контроля (количество)	Виды занятий				Итого часов	з.е
		за	пр	КРАт	контроль	СР		
Курс 3	Сем.5		2			138	**140**	340
Курс 3	Сем.6	1	8	0,25	3,75	188	**200**	340

Объем дисциплины и виды учебной работы по <u>очно-заочной форме</u> обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **<u>340 часов.</u>**

Курс Семестр		Формы контроля (количество)	Виды занятий		Итого часов	з.е
		за	пр	СР		
Курс 3	Сем.5	1	6	164	**170**	340
Курс 3	Сем.6	1	6	164	**170**	340

5. Структура и содержание учебной и воспитательной деятельности при реализации дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)								Формы текущего/промежуточного контроля успеваемости. Текущего (по неделям семестра), промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек	Лаб	Пр	СРП	КРАт	Контроль	СР	СЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Практический (основной)	1-17			64						Тестирование, опрос, реферат
1	Практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
1	Промежуточная аттестация										Зачет
2	Практический (основной)	1-17			64						Тестирование, опрос, реферат
2	Практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
2	Промежуточная аттестация										Зачет
3	Практический (основной)	1-17			64						Тестирование, опрос, реферат
3	Практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
3	Промежуточная аттестация										Зачет
4	Практический (основной)	1-17			58						Тестирование, опрос, реферат
4	Практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
4	Промежуточная аттестация										Зачет
4	День Здоровья	13-16			6						Физкультурно-оздоровительное мероприятие
5	Практический (основной)	1-17			30						Тестирование, опрос, презентация
5	Практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
5	Промежуточная аттестация										Зачет
6	Практический (основной)	1-17			30						Тестирование, опрос, презентация
6	Практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
6	Промежуточная аттестация										Зачет
	ИТОГО:				**340**						

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	Пр	СРП	КРАт	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Практический (начальный)			2				138	
6	Практический (базовый)			6				188	
6	Промежуточная аттестация зачет					0,25	3,75		
6	День здоровья			2					
	ИТОГО:			**10**		**0,25**	**3,75**	**326**	

5.3. Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	Пр	СРП	КРАт	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Практический (начальный)			4				164	
6	Практический (базовый)			6				164	
6	День Здоровья			2					
6	Промежуточная аттестация зачет								
	ИТОГО:			**12**				**328**	

5.4 Содержание разделов дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура», образовательные технологии.

Для решения задач по адаптивному физическому воспитанию выделены следующие виды направленности содержания занятий:
- практические;
- методико-практические;
- самостоятельные теоретические и практические;
- контрольные.

Сем	Наименование раздела	Трудоемкость (часы)			Содержание	Формируемые компетенции	Результаты (знать,уметь,владеть)	Образовательные технологии
		ОФО	ЗФО	ОЗФО				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	**Практический раздел.**							
	1.1 Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).				- оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, тропа «здоровья»; - легкая атлетика (адаптивные формы и виды); - атлетическая гимнастика (адаптированная к конкретным потребностям и возможностям);	УК-7.1; УК-7.2	**Знать:** демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - средств, методов, форм и основ адаптивной физической культуры и здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни для организации полноценной социальной и профессиональной деятельности **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять методику составления комплексов упражнений адаптивной физической культуры с учетом нозологии; - выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболевания, обусловленного основным дефектом организма (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний;	- личностно-ориентированный подход; -дифференцированное физкультурное образование; - здоровьесберегающие технологии; - технология поддержки; - системно-деятельностный подход; - специализированные приложения для мониторинга физической активности
	1.2 Спортивные игры+ их цифровой аналог (фиджитал спорт).				- волейбол - баскетбол - футбол - настольный теннис - японский волейбол - фиджитал-гольф - фиджитал-мини футбол - фиджитал баскетбол - боча - кибер-спорт - Just Dance (танцы ритм симулятор)	УК-7.1; УК-7.2		- личностно-ориентированный подход; -дифференцированное физкультурное образование; - здоровье сберегающие; - информационно-коммуникативные технологии; - технология поддержки; - игровые технологии; - системно-деятельностный подход; - виртуальная и дополненная реальность (VR и AR);

							-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - анализировать особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий адаптивной физической культурой. - использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времен; - применять опыт физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре для достижения жизненных и профессиональных целей и саморегуляции - способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы. **Владеть:** современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; - доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; - доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно их применять в игровой и	- специализированные приложения для мониторинга физической активности
	1.3 Игры подвижные и интеллектуальные.				- игры подвижные (народные, национальные); - дартс; - игры интеллектуальные (шахматы, шашки); - настольные.	УК-7.1; УК-7.2		- личностно-ориентированный подход; -дифференцированное физкультурное образование; - здоровье сберегающие; - информационно-коммуникативные технологии; - технология поддержки; - игровые технологии; - системно-деятельностный подход; - виртуальная и дополненная реальность (VR и AR); - специализированные приложения для мониторинга физической активности
	1.4 Профилактическая и оздоровительная гимнастика (адаптированная к конкретным потребностям и возможностям, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).				- фитбол; - пилатес; - йога; - стретчинг.	УК-7.1; УК-7.2		- личностно-ориентированный подход; -дифференцированное физкультурное образование; - здоровьесберегающие технологии; - информационно-коммуникативные технологии; - технология поддержки; - системно-деятельностный подход; - специализированные приложения для мониторинга физической активности
	Методико-практический раздел.							
	2.1 Методы оценки физического развития и				- метод антропометрических измерений (соматических, физиометрических, соматоскопические),	УК-7.1; УК-7.2		- личностно-ориентированный подход; -дифференцированное

	функционального состояния				- метод индексов (ростовой индекс Брока-Бругша, весоростовой индекс (Кетле), жизненный индекс, силовой индекс, коэффициент пропорциональности (КП), показатель крепости сложения).		соревновательной деятельности.	физкультурное образование; - здоровьесберегающие технологии; - технология поддержки; - системно-деятельностный подход; - презентация.
	2.2 Оздоровительно-реабилитационные системы упражнений. Формирование компенсаторных механизмов.				- оздоровительная система К.Купера - дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой - гимнастика цигун - китайская гимнастика - психогимнастика - гимнастика для глаз - основы массажа и самомассажа биологически активных точек - система психосоматической саморегуляции М.Нарбекова - ментальный тренинг П.В. Бундзена, В.И. Баландина - аутогенная тренировка (метод И.Г. Шульца) - прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону	УК-7.1; УК-7.2		- личностно-ориентированный подход; -дифференцированное физкультурное образование; - здоровьесберегающие технологии; - технология поддержки; - системно-деятельностный подход; - презентация.
	Контрольный раздел.							
	3.1 Оценка физической подготовленности				Тесты оценки уровня развития физических качеств (с учетом психофизических, психофизиологических и нозологических особенностей состояния организма): - сила; - выносливость; - гибкость; - скорость.	УК-7.1; УК-7.2	**Знать:** демонстрирует знания основ здорового образа жизни; - средств, методов, форм и основ адаптивной физической культуры и здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни для организации полноценной социальной и профессиональной деятельности **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять методику составления комплексов упражнений АФК с учетом нозологии; - уметь проводить комплексы физических упражнений, - применять средства и методы АФК с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболевания, обусловленного основным дефектом организма (вторичных отклонений и сопутствующих	- личностно-ориентированный подход; - здоровьесберегающие технологии; - технология поддержки; - системно-деятельностный подход; - специализированные приложения для мониторинга физической активности

							заболеваний - анализировать особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий АФК. - использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времен; - применять опыт физкультурно-спортивной деятельности в АФК для саморегуляции, достижения жизненных и профессиональных целей; - развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы. **Владеть:** современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; - доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; - доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно их применять в игровой и соревновательной деятельности.	
	3.2 Оценка знаний				Тестирование, опрос, реферат, доклад-презентация.			

5.5. . Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах.

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	**2**	**3**	**4**		
1	Раздел 1. Практический	Оздоровительная, адаптивная физическая культура и адаптивные виды спорта.	68		
1	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.			
2	Раздел 1. Практический	Оздоровительная, адаптивная физическая культура и адаптивные виды спорта.	68		
2	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.			
3	Раздел 1. Практический	Оздоровительная, адаптивная физическая культура и адаптивные виды спорта.	68		
3	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.			
4	Раздел 1. Практический	Оздоровительная, адаптивная физическая культура и адаптивные виды спорта.	68		
4	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.			
5	Раздел 1. Практический	Оздоровительная, адаптивная физическая культура и адаптивные виды спорта.	34	2	4
5	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.			
6	Раздел 1. Практический	Оздоровительная, адаптивная физическая культура и адаптивные виды спорта.	34	8	8
6	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.			
	ИТОГО:		**340**	**10**	**12**

5.6. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах.

Учебным планом не предусмотрено

5.7. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Учебным планом не предусмотрено

5.8. Самостоятельная работа студентов.

Содержание и объем самостоятельной работы студентов

Сем	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах		
				ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5	Подготовительный	Темы для самостоятельного изучения. Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей.	1-17		138	164
6	Базовый (основной)	Темы для самостоятельного изучения. Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом нозологии.	1-17		188	164
6	Контрольный	Тестирование				
	ИТОГО:				**326**	**328**

5.9. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Модуль 6. Досуговая, творческая и социально культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	04.2028 ФГБОУ ВО «МГТУ»	**ОФО** Физкультурно-оздоровительное мероприятие	групповая	Ответственный за физкультурно-оздоровительную и спортивную работу (ФОСР) на факультете	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6. Досуговая, творческая и социально культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	06.2029 ФГБОУ ВО «МГТУ»	**ЗФО** Физкультурно-оздоровительное мероприятие	групповая	Свечкарев В.Г.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6. Досуговая, творческая и социально культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	05.2029 ФГБОУ ВО «МГТУ»	**ОЗФО** Физкультурно-оздоровительное мероприятие	групповая	Шхалахова Ж.Н.	УК-7.1; УК-7.2;

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1. Методические указания (собственные разработки)

Название	Ссылка
Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки квалификация выпускника бакалавр / Белоус Л.К., Галюнко Т.Э. - Майкоп: БИ, 2020. – 81с. – Библиогр. с. 80-81 (13 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053654&DOK=0B3DB3&BASE=0007AA
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составители: Двойникова Е.С., Гучетль И.Н. - Майкоп: БИ, 2021. - 93 с. – Текст: электронный. – Режим доступа: свободный. – Библиогр. с. 88-90 (28 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2000044271&DOK=0B4030&BASE=0007AA
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. (Мини-футбол): учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО "МГТУ"; составители: Уджуху И.А., Манченко Ю.В., Двойникова Е.С. - Майкоп, 2025. - 125 с. - Текст: электронный. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 123-125 (31 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100042113&DOK=0D5506&BASE=0007AA
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол): учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т; составители: Т.Э. Галюнко, Л.К. Белоус. - Майкоп, 2022. - 108 с. - Режим доступа: свободный. – Библиогр. с. 105-108 (50 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053195&DOK=0BA960&BASE=0007AA
Сборник методических указаний к практическим занятиям по учебной дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" / ФГБОУ ВО "МГТУ", Фил. ФГБОУ ВО "МГТУ" в пос. Яблоновском, Каф. упр. и таможен. дела ; составитель Гаспарян Д.О. - Майкоп, 2024. - 144 с. - Текст: электронный. - ЭБ НБ МГТУ.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100049706&DOK=0D0960&BASE=0007AA
Методические материалы по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вопросах и ответах для студентов всех форм обучения по специальностям: 38.05.02 Таможенное дело 20.05.01 Пожарная безопасность / Минобрнауки России, Фил. ФГБОУ ВО "МГТУ" в пос. Яблоновском, Каф. эконом., гуманитар. и естественнонауч. дисциплин ; составитель Кирий Е.В. - Яблоновский : Б.и., 2017. - 19 с. - Текст: электронный. - Режим доступа: свободный	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2000044451&DOK=0B7640&BASE=0007AA
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с. - Прил.: с. 82-102. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 102-106 (40 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=1000043022&DOK=0B9DB7&BASE=0007AA
Футбол : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО "МГТУ" ; составители: Уджуху И.А., Манченко Ю.В., Двойникова Е.С. - Майкоп : Б.и., 2025. - 129 с. - Текст : электронный. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 127-129 (25 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100042092&DOK=0D55BA&BASE=0007AA
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. (Общая физическая подготовка) : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО "МГТУ" ; составители: Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Иващенко Т.А. - Майкоп, 2025. - 76 с. - Текст : электронный. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 74-76	http://lib.mkgtu.ru:8002/utils/libdata.php?id=2100055337&DOK=0D6ECB&BASE=0007AA

6.2. Литература для самостоятельной работы

Название	Ссылка
Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с.	**https://urait.ru/bcode/568163**
Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.	**https://urait.ru/bcode/563550**
Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2024. — 354 с.	**https://book.ru/book/952709**
Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2025. — 345 с. — ISBN 978-5-406-14675-0.	**https://book.ru/book/957695**
Михальчи, Е. В. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в системе высшего образования : методическое пособие / Е.В. Михальчи. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 152 с.	**https://znanium.ru/catalog/document?id=429608**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ):

Для лиц с нарушениями зрения	**Для лиц с нарушениями слуха:**	**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**
- в печатной форме увеличенным шрифтом, - в форме электронного документа, - в форме аудиофайла, - в печатной форме на языке Брайля.	- в печатной форме, - слайды презентации, - переводчик РЖЯ, - в форме электронного документа, - усиливать наглядность изложения за счет использования рисунков, графиков, инфографики, таблиц, видео.	- в печатной форме, - в форме электронного документа, - в форме аудиофайла.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Адаптивная физическая культура».

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенции (номер семестр согласного учебному плану)			Наименование учебных дисциплин, формирующие компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОФО	ЗФО	ОЗФО	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни			
56	**5**	**56**	Физическая культура и спорт
123456	**56**	**56**	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура.
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			
56	**5**	**56**	Физическая культура и спорт
123456	**56**	**56**	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	**Критерии оценивания результатов обучения**				**Наименование оценочного средства**
	неудовлетворительно	**удовлетворительно**	**хорошо**	**отлично**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
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 и соблюдает нормы здорового образа жизни					
Знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	**Знать:** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональну ю деятельность	**Знать:** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональну ю деятельность	**Знать:** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональну ю деятельность	**Знать:** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональну ю деятельность	**Знать:** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных	**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для	**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для	**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для	**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для	**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения

возможностей, для достижения личностных, жизненных целей	достижения личностных, жизненных целей	достижения личностных, жизненных целей	достижения личностных, жизненных целей	достижения личностных, жизненных целей	личностных, жизненных целей
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					
Знать: требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Опрос Тесты
Уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	Тесты
Владеть: основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	Тесты

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерный перечень оценочных средств, их краткая характеристика и шкала оценивания.

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Тест оценки физической подготовленности	Тестом в физическом воспитании называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека на данный момент. Эту информацию используют как основу для управления достижениями обучающихся. Тестирование двигательных возможностей человека помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.	Таблицы контрольных тестов оценки физической подготовленности	Пятибалльная шкала Положительная индивидуальная динамика в контрольных тестах
Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания	Полнота выполнения тестовых задания; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.
Опрос	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем собеседования, обсуждения, дискуссии. Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый материал расчленяется на отдельные смысловые единицы, и по каждой из них задаются вопросы. Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	Вопросы по темам/разделам дисциплины	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).
Реферат	Это композиционно организованное, обобщенное изложение содержания источников информации (статей, монографий и др.) по определенной тематике, с элементами сравнительного анализа данных материалов и с последующими выводами. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения,делает выводы, обобщения.	Темы рефератов	Критерии оценки реферата: – соответствие содержания текста выбранной теме; – наличие четкой и логичной структуры; – качество аналитической работы, проделанной при написании реферата; – использование адекватных выбранной теме литературных источников; – самостоятельность, невторичность текста; – обоснованность сделанных автором реферата выводов, соответствие их поставленной цели;

			– отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок; – соответствие оформления работы предъявляемым требованиям; – сдачи реферата в установленный срок.
Доклад-презентация	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме и публично выступать с применением мультимедийных технологий.	Темы презентаций	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы
Промежуточная аттестация			
Зачет	Форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала практических и семинарских занятий по дисциплине.	Критерии зачета	Двухбалльная шкала

7.3. 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения

Для студентов с ОВЗ и инвалидностью, рекомендуется участие не менее чем в 6-ти контрольных испытаниях, *оценивается положительная индивидуальная динамика результатов.*

В случае невозможности студентом-инвалидом выполнить рекомендуемые тесты и оценить развитие физических качеств, в силу своего заболевания, рекомендуется помощь тьютора-преподавателя по адаптивной физической культуре в выборе доступных для студента испытаний.

Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей для инвалидов и лиц с интеллектуальными нарушениями, нарушением слуха, нарушением зрения (для лиц с остаточным зрением, для лиц тотально слепых)

Наименование физических качеств, двигательных способностей	**Испытания (тесты) по выбору**
Скоростные возможности (быстрота)	**Для лиц с интеллектуальными нарушениями**
	Для лиц с нарушением слуха
	Бег на 30 м (с)
	Бег на 60 м (с)
	Бег на 100 м (с)
	Для лиц с остаточным зрением
	Для лиц тотально слепых

	Бег на 30 м (с)
	Бег на 60 м (с)
	Бег на 100 м (с)
Сила	**Для лиц с интеллектуальными нарушениями**
	Для лиц с нарушением слуха
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)
	Рывок гири 16 кг (количество раз)
	Для лиц с остаточным зрением
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)
	Рывок гири 16 кг (количество раз)
	Для лиц тотально слепых
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)
Выносливость	**Для лиц с интеллектуальными нарушениями**
	Для лиц с нарушением слуха
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин., с)
	Бег на 1000 м (мин., с)
	Бег на 3000 м (мин., с)
	Смешанное передвижение на 3000 м (мин., с)
	Смешанное передвижение (без учета времени, м)
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин., с)
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
	Для лиц с остаточным зрением
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)
	Для лиц тотально слепых
	Прыжки на месте (количество раз)
	Бег на месте (мин., с)
	Смешанное передвижение (без учета времени, м)
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)
Гибкость	**Для лиц с интеллектуальными нарушениями**
	Для лиц с нарушением слуха
	Для лиц с остаточным зрением
	Для лиц тотально слепых
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)
Скоростно-силовые возможности	**Для лиц с интеллектуальными нарушениями**
	Для лиц с нарушением слуха
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	Прыжок в длину с разбега (см)
	Метание мяча весом 150 г (м)
	Для лиц с остаточным зрением
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	Метание мяча весом 150 г (м)
	Прыжок в длину с разбега (см)
	Для лиц тотально слепых
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	Метание теннисного мяча (м)

	Метание мяча весом 150 г (м)
	Прыжок в длину с разбега (см)
Координационные способности (ловкость)	**Для лиц с интеллектуальными нарушениями**
	Плавание без учета времени (м)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)
	Для лиц с нарушением слуха
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
	Стрельба из из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
	Для лиц с остаточным зрением
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)
	Для лиц тотально слепых
	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)

Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей для инвалидов и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) (с поражением верхних конечностей, с поражением нижних конечностей, с травмами позвоночника и поражением спинного мозга, с церебральным параличом, с низким ростом)

Наименование физических качеств, двигательных способностей	Испытания (тесты) по выбору
Скоростные возможности (быстрота)	**Для лиц с поражением верхних конечностей**
	Бег на 10 м (с)
	Бег на 30 м (с)
	Бег на 60 м (с)
	Для лиц с поражением нижних конечностей
	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)
	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)
	Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)
	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)
	Для лиц с церебральным параличом
	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)
	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)
	Для лиц с низким ростом
	Бег на 30 м (с)
	Бег на 40 м (с)
	Бег на 60 м (с)
	Бег на 100 м (с)
Сила	**Для лиц с поражением верхних конечностей**
	Приседание на двух ногах (количество раз)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
	Для лиц с поражением нижних конечностей
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
	Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)
	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)
	Для лиц с церебральным параличом
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
	Приседание на двух ногах (количество раз)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Для лиц с низким ростом
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
Выносливость	**Для лиц с поражением верхних конечностей**
	Смешанное передвижение на 500 м (мин., с)
	Бег на 800 м (мин., с)
	Бег на 600 м (мин., с)
	Бег на 400 м (мин., с)
	Бег на 200 м (мин., с)
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)
	Для лиц с поражением нижних конечностей
	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)
	Передвижение в коляске (без учета времени, м)
	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)
	Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
	Удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках (с)
	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)
	Передвижение в коляске (без учета времени, м)
	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)
	Для лиц с церебральным параличом
	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)
	Бег (без учета времени, м)

	Передвижение в коляске (без учета времени, м)
	Для лиц с низким ростом
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин., с)
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)
	Плавание без учета времени (м)
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)
Гибкость	**Для лиц с поражением верхних конечностей**
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)
	Для лиц с поражением нижних конечностей
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)
	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)
	Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)
	Для лиц с церебральным параличом
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)
	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)
	Для лиц с низким ростом
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)
Скоростно-силовые возможности	**Для лиц с поражением верхних конечностей**
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 сек)
	Удар по футбольному мячу на дальность (м)
	Для лиц с поражением нижних конечностей
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 сек)
	Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)
	Для лиц с церебральным параличом

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 сек)
	Удар по футбольному мячу на дальность (м)
	Для лиц с низким ростом
	Метание мяча весом 150 г (м)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 сек)
Координационные способности (ловкость)	**Для лиц с поражением верхних конечностей**
	Плавание без учета времени (м)
	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)
	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)
	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)
	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Для лиц с поражением нижних конечностей
	Плавание без учета времени (м)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом
	Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
	Плавание без учета времени (м)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Для лиц с церебральным параличом

	Плавание без учета времени (м)
	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 попыток)
	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)
	Для лиц с низким ростом
	Плавание без учета времени (м)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом

7.3. 2 Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,6	6,0	5,9	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,9	8,4	10,9	10,5	9,9	
3.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	13,9	18,0	17,8	17,0	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13.25	12.55	11.55	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.20	13.10	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	21.10	20.15	18.55	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.20	26.40	24.15	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	35	10	12	17	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	30	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+8	+10	+15	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	410	250	270	300	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	160	172	190	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	32	36	44	24	28	36	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	34	42	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	15	16	12	14	15	Координационные способности
19.	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,0	6,3	6,0	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,0	10,9	10,4	10,0	
3.	Бег на 100 м (с)	16,0	15,6	15,2	17,8	17,4	16,8	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км) <*>	2	2.5	3	1.5	1.8	2	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.8	3	1.5	1.8	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	10	12	17	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+8	+10	+15	Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	380	400	315	345	365	Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	190	205	145	160	170	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40	20	24	32	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	25	30	36	
16.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	Координационные способности

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,1	5,7	7,7	7,2	6,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,8	10,3	9,9	11,8	11,4	10,6	
3.	Бег на 100 м (с)	17,0	16,4	16,0	18,5	18,0	17,2	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км) <*>	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	Выносливость
5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	350	360	290	300	320	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	32	18	23	27	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей.

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	6,3	6,0	6,7	6,5	6,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	11,0	12.6	12,0	11,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.8	2	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	5.50	5.35	5.15	6.05	5.50	5.40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	30	33	35	28	30	33	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	28	30	33	25	28	30	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	10	13	11	9	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	155	165	120	125	130	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	7	8	9	6	7	8	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	32	16	20	24	
12.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	6	7	8	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	9	10	6	7	8	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	11	12	14	10	11	12	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	1	1.1	1.3	0.9	1	1.2	
3.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	23	27	30	18	23	27	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	23	26	14	19	24	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	100	120	60	80	100	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	14	16	18	12	14	16	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	12	14	16	10	12	14	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	10	12	15	7	9	11	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	102	98	103	100	95	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+4	+5	+6	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	3	4	5	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	11	13	15	9	11	13	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	12	14	16	10	12	14	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	20	25	30	18	22	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	170	200	230	130	150	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	100	120	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	17	9	11	14	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	22	16	18	20	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	24	18	20	22	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	102	98	103	100	95	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	9	10	7	8	9	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	18	20	11	13	15	
14.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	6	7	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	10	6	7	9	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	5	7	9	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 60 м (с)	14.0	13.8	13.2	16.0	14.6	13.4	Скоростные возможности
2.	Бег на 100 м (с)	22.8	21.7	21.0	27.8	26.8	25.8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.3	1.2	1.6	2	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	30	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	18	20	25	10	12	14	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5	Гибкость
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	17	21	23	15	17	19	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	14	16	18	12	14	17	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25					

7.3. 3. Темы для самостоятельного изучения.

Тема 1. Понятие адаптивной физической культуры и ее виды.

Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе адаптивного физического воспитания.

Тема 3. Адаптивный спорт. Параолимпийское движение.

Тема 4. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры.

Тема 5. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Тема 7 Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. ЛФК при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, обмена веществ).

Тема 8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тема 9. ЛФК при нарушениях слуха и зрения.

Тема 10. Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений. Их классификация.

Тема 11. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 12. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

7.3.4. Стандартизированный тестовый контроль (по темам для самостоятельного изучения)

Тема 1. Понятие адаптивной физической культуры и ее виды.

1. Адаптивная физическая культура – это:

1. Вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества;
2. Вид культуры человека и общества;
3. Процесс и результат освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей;
4. Мера и способ развития человека.

2. Система адаптивной физической культуры выполняет следующие функции:

1. Педагогические;
2. Гуманистические;
3. Социальные;
4. Воспитательные.

3. Что является субъектом в адаптивной физической культуре:

1. Здоровье;
2. Люди с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе инвалиды);

3. Подрастающее поколение;
4. Спортсмены.

4. Приоритетными задачами адаптивной физической культуры являются:
1. Оздоровительные, образовательные, воспитательные;
2. Развитие физических качеств и способностей занимающихся;
3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
4. Компенсаторные, коррекционные, профилактические.

5. Основные принципы коррекционно-развивающей работы являются:
1. Принцип нормализации;
2. Принцип единства диагностики и развития;
3. Принцип доступности;
4. Принцип индивидуального и дифференцированного подходов.

6. Основными видами адаптивной физической культуры не являются:
1. Двигательная рекреация;
2. Экстремальные виды двигательной активности;
3.Аадаптивное физическое воспитание;
4. Медицинская реабилитация.

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
1. Двигательный режим;
2. Закаливание организма;
3. Рациональное питание;
4. Личная и общественная гигиена.

8. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:
1. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
2. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
3. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях здорового образа жизни;
4. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

9. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:
1. Адаптивной двигательной рекреации;
2. Адаптивной физической реабилитации;
3. Адаптивного физического воспитания;
4. Физической культуры и спорта.

10. Что не является основным направлением адаптивного спорта:
1. Паралимпийское движение;
2. Специальное Олимпийское движение;
3. Всемирные игры глухих;
4. Специальное Европейское движение.

Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе адаптивного физического воспитания.

1. К средствам адаптивной физической культуры относятся:
1. Физическое воспитание и спорт;
2. Физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы;
3. Гигиенические факторы;
4. Технико-тактические действия.

2. К принципам адаптивной физической культуры не относятся:
1. Социальные принципы;
2. Общеметодические принципы;
3. Специально-методические принципы;
4. Общественные принципы.

3. Главным требованием к процессу обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре является:
1. Простота выполнения двигательных действий;
2. Максимально возможное исключение ошибок при выполнении двигательных действий;
3. Следование дидактическим принципам обучения;
4. Оказание страховки и помощи.

4. К физическим методам лечения относятся:
1. Водолечение, теплолечение, светолечение;
2. Физические упражнения;
3. Массаж;
4. Методы строго регламентированного упражнения.

5. Физические упражнения, используемые для исправления деформаций опорно-двигательного аппарата, называются:
1. Подводящими.
2. Имитационными.
3. Корригирующими.
4. Общеразвивающими.

6. Основной формой организации занятий адаптивной физической культурой является:
1. Самостоятельные занятия;
2. Неурочная форма;
3. Урочная форма;
4. Занятия в реабилитационных центрах.

7. Центральными положениями теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре являются:
1. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся;
2. Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;
3. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся;
4. Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств, определение «эталонной» техники действия.

8. Результатом обучения в структуре обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре является:
1. Модель подготовки специалиста;
2. Система обучения в физическом воспитании и спорте;
3. Формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений;
4. Подготовка квалифицированного спортсмена.

9. Физкультурно-коррекционный этап многолетней подготовки спортсменов-инвалидов направлен на:
1. Воспитание гармонично развитой личности;
2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности организма;
3. Формирование и совершенствование техники спортивных двигательных действий;
4. Участие в соревнованиях, получение соревновательного опыта

10. Физическая подготовка в системе адаптивной физической культуры используется с целью:
1. Коррекции и компенсации двигательных нарушений;
2. Нормализации веса и коррекции телосложения;
3. Достижения максимального спортивного результата;
4. Сохранения работоспособности.

Тема 3. Адаптивный спорт. Параолимпийское движение.
1. Основная задача адаптивного спорта заключается в:
1. Формировании спортивной культуры;
2. Освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
3. Освоение тактики и техники выполнения двигательных действий;
4. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.

2. Адаптивный спорт имеет направления:
1. Физическое развитие;
2. Интеллектуальное развитие;
3. Рекреационно-оздоровительное;
4. Спорт высших достижений.

3. Соревнования для людей с патологией зрения называются:
1. Паралимпиада;
2. Сурдлимпийские игры;
3. Специальная олимпиада;
4. Олимпийские игры.

4. Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в:
1. Самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;
2. Отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;
3. Самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в социализации и коммуникативной деятельности;
4. Подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

5. Соревнования для людей с нарушением интеллекта называются:
1. Паралимпиада;
2. Сурдлимпийские игры;
3. Олимпийские игры;
4. Специальная олимпиада.

6. Спорт инвалидов представлен следующими группами видов спорта:
1. Спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
2. Спорт для лиц с нарушением зрения;
3. Спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями
4. Спорт глухих.

7. Высшим руководящим органом Международного паралимпийского комитета является:
1. Международный олимпийский комитет;
2. Национальный паралимпийский комитет;
3.Генеральная Ассамблея;
4. Спортивные федерации.

8. В Паралимпийских играх спортсмены состязаются в группе:
1. С заболеваниями кардио-респираторной системы;
2. С нарушением органов слуха;
3. С заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
4. С заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

9. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД):
1. 1924;
2. 1963;
3. 1983;
4. 1996.

10. Спорт для лиц с нарушением зрения представлен следующими зимними паралимпийскими дисциплинами:
1. Биатлон;
2. Горнолыжный спорт;
3. Лыжные гонки;
4. Фигурное катание.

Тема 4. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры.
1. К социально-биологическим факторам относят:
1. Возраст родителей;
2. Загрязнение среды обитания;
3. Пол;
4. Уровень солнечной радиации.

2. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:
1. Жилищные условия;
2. Загрязнение среды обитания;
3. Условия труда;
4. Уровень солнечной радиации.

3. Организм человека развивается под влиянием:
1. Генотипа (наследственности);
2. Факторов внешней природной и социальной среды;
3.Факторов внутренней среды;
4. Возраста.

4. Основным средством адаптивной физической культуры является:
1. Физическое упражнение;
2. Технические средства;
3. Тренажерные устройства;
4. Педагогические воздействия.

5. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
1. Постепенное снижение массы тела;
2. Снижение физиологических резервов организма;
3. Оптимальную физическую и умственную работоспособность;
4. Изменение внутренней среды организма.

6. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет:
1. 5-30 мин.;
2. 30-40 мин.;
3. 40-90 мин.;
4. 90-120 мин.

7. При физических нагрузках физиологические показатели увеличиваются:
1. в 2-16 раз;
2. в 16-20 раз;
3. в 25-30 раз;
4. в 50-100 раз.

8. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются:
1. Тестовые испытания;
2. Контрольные тесты;
3. Функциональные пробы;
4. Опытные проверки.

9. Сохранить физиологические резервы организма позволяют:
1. Окружающие силы природы;
2. Физические упражнения;
3. Внешняя среда;
4. Внутренняя среда организма.

10. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:
1. Уровня гемоглобина в крови;
2. Умственной работоспособности;
3. Физической работоспособности;
4. Уровня глюкозы в крови.

Тема 5. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Массовый спорт – это использование человеком двигательной деятельности:
1. В качестве подготовки к жизненной практике, оптимизации своего психофизического состояния и развития;
2. Для достижения высоких результатов;
3. Для походов по магазинам;
4. Для производства спортивных товаров.

2. Студенческий спорт – это занятия студентов:
1. Массовым спортом и спортом высших достижений.
2. В специальных учебных отделениях;
3. В подготовительных отделениях;
4. В молодежных организациях.

3. Спортом высших достижений занимаются с целью:
1. Достижения максимальных результатов;
2. Развития двигательных качеств;
3. Укрепления здоровья;
4. Поддержания имиджа страны.

4. В соответствии с необходимостью оценивать эффективность выполнения физических упражнений принято различать следующие виды контроля:
1. Этапный контроль;
2. Срочный контроль;
3. Текущий контроль;
4. Оперативный контроль.

5. Система физических упражнений представляет собой:
1. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
2. Специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма;
3. Последовательность нескольких упражнений, в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения;
4. Все перечисленное.

6. В структуре технической подготовленности в избранном виде спорта или системы физических упражнений выделяют:
1. Профилирующие движения и действия;
2. Циклические движения и действия;
3. Ациклические движения и действия;
4. Базовые и дополнительные движения и действия.

7. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
1. Постепенное снижение массы тела;
2. Снижение физиологических резервов организма;
3. Оптимальную физическую и умственную работоспособность;
4. Удовлетворительную работу организма.

8. Какое количество повторений необходимо выполнять в одном подходе для снижения веса:
1. 1-3 повторения;
2. 8-10 повторений;
3. 10-12 повторений;
4. 15-20 повторений.

9. Какова максимальная частота пульса, которую можно достигать при оздоровительном беге:
1. 170-180 уд/в мин.;
2. 140-150 уд/в мин.;
3. 110-120 уд/в мин.;
4. 200 уд/в мин.

10. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для увеличения мышечной массы:
1. 1-2 подхода по 8-10 повторений.
2. 1-2 подхода по 15-20 повторений.
3. 4-6 подхода по 1-3 повторения.
4. 4-6 подхода по 8-10 повторений.

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

1. Формами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:
1. Ежедневная утренняя гимнастика;
2. Ежедневная физкультурная пауза;
3. Занятия физической культурой и спортом в спортивном клубе;
4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. К методическим принципам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:
1. Принцип сознательности и активности;
2. Принцип доступности и индивидуализации;
3. Принцип систематичности и последовательности;
4. Все перечисленное.

3. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями специализированный характер занятий допускается:
1. Только для квалифицированных спортсменов;
2. Только для неквалифицированных занимающихся;
3. Для квалифицированных спортсменов и неквалифицированных занимающихся;
4. Все перечисленное.

4. Наиболее подходящими для самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:
1. Тяжелая атлетика;
2. Ходьба и бег;
3. Езда на велосипеде;
4. Плавание.

5. При низком уровне физической подготовленности в самостоятельных занятиях физические упражнения рекомендуется выполнять:
1. В нулевой зоне интенсивности;
2. В первой зоне интенсивности;
3. Во второй зоне интенсивности;
4. В четвертой зоне интенсивности.

6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями направлены на:
1. Достижение высоких спортивных результатов;
2. Сохранение здоровья;
3. Поддержание высоко уровня физической работоспособности;
4. Поддержание умственной работоспособности.

7. К объективным показателям самоконтроля относятся:
1. Самочувствие;
2. Частота сердечных сокращений и артериальное давление;
3. Вес и антропометрические данные;
4. Все перечисленное.

8. Формой самоконтроля является:
1. Контроль состояния здоровья с использованием инструментальных методик;
2. Выполнение функциональных проб;
3. Выполнение двигательных тестов;
4. Ведение дневника самоконтроля.

9. К субъективным показателям самоконтроля относятся:
1. Самочувствие, сон, аппетит;
2. Умственная и физическая работоспособность;
3. Показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления;
4. Положительные и отрицательные эмоции.

10. Система контроля занимающихся физическими упражнениями включает:
1. Педагогический контроль;
2. Психологический контроль;
3. Медико-биологический контроль;
4. Все перечисленное.

Тема 7 Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. ЛФК при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, обмена веществ).

1. В лечебной физической культуре применяются следующие основные средства:
1. Физические упражнения;
2. Естественные факторы природы;
3. Лечебный массаж;
4. Двигательный режим.

2. Физические упражнения, применяемые с лечебной целью, делятся на:
1. Гимнастические;
2. Идеомоторные;
3. Спортивно-прикладные;
4. Игры.

3. Лечебное действие физических упражнений проявляется в виде:
1. Тонизирующего влияния;
2. Трофического действия;
3. Психотропного воздействия;
4. Формирования компенсаций.

4. Целью специальной тренировки в лечебной физической культуре является:
1. Компенсация нарушенных функций в связи с заболеванием или травмой;
2. Оздоровление организма;
3. Укрепление организма;
4. Нормализация функций.

5. Противопоказаниями к занятиям лечебной физической культурой являются:
1. Кровотечение;
2. Высокая миопия;
3. Острый период заболевания;
4. Высокая температура.

6. Целью лечебной физической культуры при хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией является:
1. Повышение уровня физического развития;
2. Повышение реактивности сосудистой системы, тренировка вестибулярного аппарата;
3. Создание благоприятных условий для ликвидации воспалительных изменений и стимулирование репаративных процессов;
4. Улучшение функциональной деятельности ЦНС.

7. Основными задачами лечебной физической культуры при ожирении являются:
1. Улучшение нервных регуляций;
2. Повышение тонуса центральной нервной системы;
3. Нормализация нарушенных функций;
4. Адаптация организма к возрастающим физическим нагрузкам.

8. При хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов в лечебной физической культуре рекомендуется использовать:
1. Кратковременные нагрузки скоростно-силового характера;
2. Циклические упражнения на выносливость;
3. Высокоинтенсивные нагрузки;
4. Низкоинтенсивные нагрузки.

9. При ревмокардитах, недостаточности митрального клапана в лечебной физической культуре рекомендуется использовать:
1. Умеренные по мощности скоростно-силовые упражнения;
2. Упражнения на выносливость;
3. Низкоинтенсивные нагрузки;
4. Высокоинтенсивные нагрузки.

10. При заболеваниях кишечника в лечебной физической культуре рекомендуется использовать:
1. Упражнения на выносливость;
2. Упражнения для мышц брюшного пресса;
3. Упражнения для мышц ног;
4. Упражнения на гибкость.

Тема 8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
1. Осанка - это:
1. Пропорциональное соотношение всех частей тела;
2. Привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
3. Соотношение длины туловища и ног человека;
4. Телосложение человека.

2. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, а именно:
1. Шейный и поясничный кифозы, грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
2. Шейный и крестцово-копчиковый кифозы, грудной и поясничный лордозы;
3. Шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцово-копчиковый кифозы;
4. поясничный кифоз, поясничный лордоз.

3. Вследствие неправильной осанки возникает:
1. Недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;
2. Снижение резистентности организма;
3. Снижение рессорной функции позвоночника;
4. Гипертрофия миокарда.

4. При кругло-вогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:
1. Уменьшение угла наклона таза;
2. Увеличение угла наклона таза;
3. Развитие статической выносливости;
4. Развитие аэробной выносливости.

5. При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:
1. Уменьшение угла наклона таза;
2. Увеличение угла наклона таза;
3. Развитие статической выносливости;
4. Развитие аэробной выносливости.

6. При выполнении упражнений на формирование правильной осанки следует использовать:
1. Только статические упражнения;
2. Статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление;
3. Упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений;
4. Чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие.

7. У больных артритами и артрозами на санаторном этапе реабилитации лечебная физическая культура включает:
1. Лечебную гимнастику с применением механоаппаратов и тренажерных устройств;
2. Баскетбол;
3. Ходьбу;

4.Волейбол.

8. К корригирующим упражнениям для позвоночника относятся:
1. Активная коррекция позвоночника;
2. Упражнения в противо выгибании;
3. Деторсионные упражнения;
4. Все перечисленные упражнения.

9. Физические упражнения при острой травме предупреждают:
1. Развитие мышечных атрофий и тугоподвижности;
2. Тромбоэмболические упражнения;
3. Значительное снижение физической работоспособности;
4. Старение организма.

10. Задачи лечебной физической культуры при болезнях суставов включают:
1. Улучшение кровообращение и питания сустава;
2. Укрепление мышц, окружающий сустав;
3. Противодействие развития тугоподвижности суставов;
4. Снятие болей в покое.

Тема 9. ЛФК при нарушениях слуха и зрения.
1. Укажите 3 основные задачи лечебной физической культуры при миопии:
1. Улучшение кровоснабжения тканей глаза;
2. Укрепление грудино-ключично-сосцевидной мышцы;
3. Общее укрепление организма;
4. Укрепление цилиарной мышцы.

2. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям спортом у лиц с заболеванием глаз являются:
1. Заболевания роговицы;
2. Любая степень близорукости и дальнозоркости;
3. Глаукома;
4. Блефарит.

3. Укажите методики для профилактики миопии:
1. Соляризация;
2. Пальминг;
3. Пилатес;
4. Йога.

4. Основными формами лечебной физической культуры при нарушении слуха являются:
1. Утренняя гимнастика;
2. Подвижные игры;
3. Физкультминутки;
4. Гигиеническая гимнастика.

5. В лечебной физической культуре при нарушении слуха целесообразно применять:
1. Сопряженно-перекрестные общеразвивающие упражнения;
2. Специальные упражнения, направленные на развитие силы и гибкости;
3. Однонаправленные общеразвивающие упражнения;
4. Специально-подготовительные упражнения.

6. Согласно методике Бейтса для улучшения зрения необходимо применять:
1. Упражнения физического характера;
2. Упражнения психического характера;
3. Упражнения на расслабление;
4. Тонизирующие упражнения.

7. Основным положением методики Корбетт является следующий принцип:
1. Упражнения для глаз необходимо выполнять сидя;
2. Неправильное питание приводит к заболеваниям глаз;
3. Перенапряжение изнуряет глаза и нарушает зрение;
4. Упражнения для глаз необходимо выполнять стоя.

8. Корригирующие упражнения для мышц шеи и спины:
1. Снимают напряжение с глаз;
2. Нормализуют глазное давление;
3. Развивают силовые качества;
4. Улучшают кровообращение.

9. Применяемые в лечебной физической культуре упражнения для улучшения зрения имеют своей целью:
1. Преодоление неправильных зрительных привычек и неправильных привычек, связанных с осанкой;
2. Формирование улучшенного зрительного контроля;
3. Развитие навыков правильной зрительной работы;
4. Все перечисленное.

10. Специальные упражнения в системе лечебной физической культуры применяются при:
1. Глаукоме;
2. Катаракте;
3. Миопии;
4. Отслоении сетчатки.

Тема 10. Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений. Их классификация.

1. Какие системы физических упражнений относятся к нетрадиционным современным оздоровительным системам физических упражнений:
1. Гимнастика;
2. Шейпинг;
3. Бодибилдинг;
4. Аквааэробика.

2. Какие условия берутся за основу всех оздоровительных систем:
1. Правильный режим дня;
2. Сбалансированное правильное питание;
3. Гармония с природой;
4. Физическая нагрузка.

3. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата – это:
1. Аэробика;
2. Фитнес;
3. Атлетическая гимнастика;
4. Шейпинг.

4. Что такое Фитнес:
1. Вид ритмической гимнастики, направленной на изменение форм тела;
2. Вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок;
3. Комплексы несложных физических упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение;
4. Особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела.

5. Что из перечисленного относится к традиционным оздоровительным системам физических упражнений:
1. Гимнастика;
2. Аэробика;
3. Пилатес;
4. У-шу.

6. Как велоаэробика влияет на организм человека:
1. Укрепляет сердечно-сосудистую систему;
2. Способствует быстрому похудению;
3. Повышает выносливость и иммунитет;
4. Развивает гибкость всего тела.

7. Какие кардиотренажеры применяются в современных оздоровительных системах физических упражнений:
1. Гантели;
2. Беговые дорожки;
3. Велотренажеры;
4. Эллиптические тренажеры.

8. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:
1. Резист-аэробика;
2. Степ-аэробика;
3. Памп-аэробика;
4. Фитбол-аэробика.

9. Эффект оздоровительных систем физических упражнений определяется прежде всего:
1. Их формой;
2. Их содержанием;
3. Темпом движения;
4. Длительностью их выполнения.

10. Какое влияние оказывают занятия спортивно-оздоровительной гимнастикой на организм человека:
1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
2. Улучшается метаболизм;
3. Улучшается работа органов дыхания;
4. Все варианты верны.

Тема 11. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности.
1. К учебному труду выделяют следующие виды адаптации:
1. Профессиональная адаптация;
2. Социально-психологическая адаптация;
3. Морфологическая адаптация;
4. Дидактическая адаптация.

2. Увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием:
1. Физических перегрузок;
2. Увеличивающейся интенсификации умственного труда;
3. Психических заболеваний;
4. Нервно-эмоциональных перегрузок.

3. Работоспособность определяется:
1. Уровнем развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий

физической подготовкой;
2. Состоянием психической готовности к умственной или физической деятельности;
3. Наличием запаса необходимых знаний, навыков, опыта в какой-либо определенной области, приобретаемых путем систематического обучения чему-либо или изучения чего-либо;
4. Способностью человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

4. Выраженная степень переутомления характеризуется появлением ранее отсутствовавшей усталости при:
1. Облегчённой нагрузке;
2. Усиленной нагрузке;
3. Обычной нагрузке;
4. Без видимой нагрузки.

5. Профессиональная адаптация означает:
1. Интеграцию личности со студенческой средой, принятие её ценностей, норм, стандартов поведения;
2. Повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения;
3. Идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза;
4. Все варианты верны.

6. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, можно рекомендовать следующие:
1. Применение психостимуляторов;
2. Двигательную активность и физическую тренировку;
3. Психологический тренинг;
4. Гипноз.

7. К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относят:
1. Посещение занятий по физической культуре в вузе;
2. Занятия физической культурой и спортом во внеучебное время
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями;
4. Утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, физкультминуты.

8. Для повышения работоспособности студентов основного учебного отделения целесообразно использование:
1. Одноразовых занятий высокой интенсивности;
2. Двухразовых занятий средней интенсивности;
3. Трехразовых занятий низкой интенсивности;
4. Пятиразовых занятий средней интенсивности.

9. К принципам адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность, относятся:
1. Принцип вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
2. Принцип использования имеющихся ресурсов работоспособности;
3. Принцип доступности умственной и физической нагрузки;
4. Принцип изыскания путей повышения работоспособности.

10. К средствам физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе относят:
1. Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеучебное время;
2. Самостоятельные досуговые мероприятия;
3. Учебно-практические занятия;
4. Массаж.

Тема 12. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

1.·Уровень здоровья и физического развития людей;
2. Спортивная деятельность студентов;
3.·Степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
4. Спортивно-массовые мероприятия.

2. Физическая рекреация – это:

1. Специально подбираемые физические упражнения для лечения и восстановления функций организма;
2. Вид двигательной активности, основанный на выполнении определенных физических упражнений;
3. Система физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
4. Двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы.

3. На учебных занятиях по физической культуре студенты получают:

1. Нравственное и эстетическое воспитание;
2. Умственное воспитание;
3. Трудовое воспитание;
4. Все перечисленное.

4. Оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся предусматривает принцип:

1. Доступности и индивидуализации;
2. Системного чередования нагрузок и отдыха;
3. Последовательности;
4. Постепенности.

5. Физическая культура личности проявляет себя в следующих направлениях:

1. Определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя»;
2. Определяет самовыражение будущего специалиста;
3. Отражает творчество личности;
4. Все перечисленное.

6. Культура здоровья студента означает:

1. Система знаний и деятельности, обеспечивающая самореализацию личности на основе тренировки врожденных качеств и разумных самоограничений в духовной, потребностно-эмоциональной и поведенческой сферах;
2. Комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое воспитание;
3. Формирование общей и профессиональной культуры личности современного специалиста;
4. Здоровый образ жизни студента.

7. В структуру адаптивной физической культуры входят компоненты:

1. Физическое образование и спорт;
2. Физическая рекреация;
3. Двигательная реабилитация;
4. Все перечисленное.

8. Физическое образование означает:

1. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха;
2. Процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий среды, либо целенаправленного использования специальных физических упражнений;

3. Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека;
4. Игровую соревновательную деятельность и подготовка к ней.

9. К духовным ценностям физической культуры личности относят:
1. Физическую подготовленность, физическую готовность и физическое совершенство;
2. Совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства, представления о способах их достижения, знание особенностей вида спорта, его истории;
3. Степень приобщения человека к процессам созидания и потребления ценностей в различных областях культуры;
4. Все перечисленное.

10. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи проявляются через выполнение следующих задач:
1. Целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, бороться с вредными привычками и наклонностями, прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества;
2. Повышать социальную, трудовую и творческую активность личности;
3. Реализовывать потенциальные возможности в области двигательной деятельности;
4. Вырабатывать навыки здорового образа жизни.

7.3.5 Тестовые задания.

1. Адаптивное физическое воспитание, как компонент АФК, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...
А) сопоставлении своих способностей со способностями других людей
Б) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
В) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга
Г) риске, потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях

2. Процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими социальными установками, характерен для ...
А) адаптации анализаторов
Б) социальной адаптации
В) физиологической адаптации
Г) психической адаптации

3. Ленинградский НИИ протезирования стал родоначальником внедрения в реабилитационные мероприятия инвалидов с ПОДА...
А) традиционных методов лечебной физической культуры
Б) общеразвивающих физических упражнений в водной среде
В) лечебной физической культуры
Г) обязательных занятий со спортивной направленностью

4. В Вузе на занятиях по АФК решаются основные задачи, направленные на проведение ...
А) оздоровительно-развивающих, коррекционных, профилактических занятий
Б) обязательных занятий по адаптивной физической культуре
В) дополнительных занятий по адаптивной физической культуре
Г) спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий с обучающимися

5. В АФК в качестве ценностно-мотивационных компонентов самостоятельности выступают:
А) стремление скорректировать основной дефект, сформировать компенсации, обеспечить профилактику заболеваний и физическое совершенствование
Б) потребность занимающегося улучшить физическое развитие, физическую подготовленность, здоровье в целом
В) желание сформировать компенсаторные возможности организма, заменяющие те качества и способности, которые разрушены (ухудшены) вследствие заболевания
Г) стремление уменьшить влияние имеющегося дефекта на условия жизнедеятельности, обеспечить профилактику простудных заболеваний

6. Медленнее других протекает и требует более дифференцированных и простых индивидуальных заданий для лиц с поражением интеллекта, воспитание:
А) трудовое
Б) нравственное
В) самостоятельности
Г) эстетическое

7. Творческая функция в первую очередь присуща:
А) адаптивному спорту
Б) адаптивной двигательной рекреации
В) экстремальным видам двигательной активности
Г) креативным телесно-ориентированным практикам

8. В адаптивной физической культуре решаются две группы задач:
А) общие и специфические
Б) образовательные и воспитательные
В) оздоровительные и коррекционные

Г) компенсаторные и развивающие

9. Направленное развитие одной физической способности, повлекшее за собой позитивные изменения другой, называется...
А) переносом физических качеств
Б) отрицательным переносом
В) положительным переносом
Г) кумулятивным эффектом

10. К наиболее профессионально важным качествам личности специалиста по АФК можно отнести ...
А) доброжелательность, терпение, уважение, сочувствие
Б) уверенность, гибкость, требовательность к себе и другим
В) эмпатия, тактичность, стремление к самосовершенствованию
Г) общительность, способность к сопереживанию

11. Процесс приспособления организма к окружающей среде называется ...
А) адаптацией
Б) коррекцией
В) компенсацией
Г) реабилитацией

12. Престижная функция является ведущей в ...
А) адаптивной двигательной рекреации
Б) креативных (художественно-музыкальных) видах двигательной активности
В) адаптивном физическом воспитании
Г) экстремальных видах двигательной активности

13. Принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании означает…
А) занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков
Б) соблюдение структуры урока адаптивного физического воспитания
В) проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса
Г) обеспечение преемственности, очередности, системности занятий

14. К специфическим задачам адаптивной физической культуры относятся ...
А) образовательные, воспитательные, оздоровительные
Б) профилактические, лечебно-оздоровительные, коррекционные
В) общеподготовительные, компенсаторные, развивающие
Г) коррекционные, компенсаторные, профилактические.

15. Усложненная форма адаптации, при которой здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного органа, называется ...
А) компенсацией
Б) реабилитацией
В) коррекцией
Г) стимуляцией

16. «Здоровые люди должны принимать решения за лиц с ограниченными возможностями во всех важных вопросах» соответствует положениям...
А) личностно-ориентированной концепции
Б) «Я-Концепции»
В) концепции инвалидизма
Г) концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.

17. Назовите один из основных методических подходов к коррекции тяжелых речевых нарушений...
А) общее физическое развитие
Б) развитие мелкой моторики

В) развитие способности к расслаблению мышц
Г) развитие способности к усвоению ритма

18. Значительную роль в развитии АФК, помимо государственных органов исполнительной власти, играют ...
А) общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов
Б) Всероссийское общество инвалидов, федерации, ассоциации, союзы
В) Всероссийское общество глухих и их региональные представительства
Г) Всероссийское общество слепых и их региональные Представительства

19. По биомеханической структуре движений физические упражнения делятся на ...
А) общеразвивающие, рекреационные, хореографические, танцевальные
Б) лечебные, активные, скоростно-силовые
В) циклические, ациклические, смешанные
Г) спортивные, пассивные, художественно-музыкальные

20. В понятии «метод» заключается...
А) способ достижения цели
Б) ведущая направленность педагогического процесса
В) определенная концепция
Г) физическое упражнение

21. Адаптивному физическому воспитанию присуща основная функция
А) рекреативно-оздоровительная
Б) коммуникативная
В) образовательная
Г) зрелищная и эстетическая

22. Формирование профессиональной ориентации у детей с дефектами развития начинается с раннего возраста в семье, дошкольном учреждении и включает...
А) анализ предстоящей трудовой деятельности, основных факторов утомления
Б) приобщение к доступным видам труда в игровой форме
В) изучение двигательного режима трудовой деятельности условий труда
Г) анализ преимущественной направленности функциональной нагрузки

23. Совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных (и других) задач АФК, называется ...
А) методикой
Б) методическим подходом
В) методическим направлением
Г) методической системой

24. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) АФК, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в ...
А) риске, потребности испытать себя в условиях, опасных для здоровья и жизни
Б) подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности
В) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, в общении
Г) творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через музыку

25. Ведущим в специальной педагогике является принцип...
А) компенсаторной направленности педагогических воздействий (Ф.З. Меерсон)
Б) учета возрастных особенностей (В.К. Бальсевич)
В) коррекционно-развивающей направленности пед. процесса (Л.С. Выготский)
Г) гуманистической направленности (Л.И. Лубышева)

26. Обязательным видом АФК для детей, подростков, молодежи, независимо от их состояния здоровья, является ...
А) адаптивное физическое воспитание
Б) адаптивная двигательная рекреация
В) адаптивная физическая реабилитация
Г) адаптивный спорт

27. Введение в практику ЛФК элементов спорта послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название ...
А) физической культуры и спорта инвалидов
Б) реабилитационного спорта
В) активной двигательной терапии
Г) спортивной терапии

28. Спортсмены-инвалиды Советского Союза впервые приняли участие в Паралимпийских играх ...
А) 1960 года, по инициативе Федерации спорта инвалидов г. Ленинграда
Б) 1980 года в г. Москве, после окончания Олимпийских игр
В) нового тысячелетия в 2000 году, в г. Сиднее (Австралия)
Г) 1988 года, только в одной категории «слепые»

29. Назовите самое развитое в мировом сообществе направление адаптивного спорта ...
А) Сурдлимпийское
Б) Паралимпийское
В) Олимпийское
Г) Специальная Олимпиада

30. Международный паралимпийский комитет был создан в ...
А) 1928 г., в г. Париже (Франция), для организации первых международных соревнований среди лиц с ПОДА
Б) 1989 г., в г. Дюссельдорфе (Германия), для объединения международных спортивных федераций, развивающих спорт инвалидов
В) 1960 г., в г. Сток-Мэндвиле (Англия), для организации и проведения первых Сток-Мэндвильских игр
Г) 1960 г., в Риме (Италия); по решению МОК для организации первых Олимпийских игр инвалидов, получивших впоследствии название «паралимпийских»

31. Адаптивный спорт, как вид АФК, удовлетворяет потребности личности в ...
А) творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через искусство
Б) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия
В) самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей
Г) подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности

32. Основная цель страховки при выполнении двигательного действия заключается в ...
А) обеспечении безопасности на занятиях (предупреждение травм)
Б) обеспечении санитарно-гигиенических условий на занятиях
В) правильном расположении спортивных снарядов в зале
Г) обеспечении дисциплины на занятии

33. При выполнении нагрузок, рекомендуемых лицам с ограниченными возможностями здоровья для развития общей выносливости, не должны превышаться значения ЧСС в ...
А) 170-180 уд./мин.
Б) 150-160 уд./мин.
В) 100-110 уд./мин.
Г) 200-220 уд./мин.

34. В процессе занятий адаптивным спортом решаются следующие основные задачи:...
А) достижение максимального результата, формирование спортивной культуры, повышение уровня качества жизни, осуществление коммуникативной деятельности
Б) освоение двигательных ценностей физической культуры, повышение уровня качества жизни, участие в работе общественных организаций
В) проявление внутренней дисциплины, собранности, настойчивости в достижении цели; освоение интеграционных ценностей физической культуры
Г) формирование спортивной культуры, проявление настойчивости в достижении цели, расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности

35. Явление, когда развитие одного физического качества тормозит развитие другого, называется переносом ...
А) отрицательным
Б) опосредованным
В) разнородным
Г) односторонним

36. Методика развития мышечной силы у лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуется в следующих направлениях: ...
А) достаточно полное развитие всех мышечных групп
Б) формирование компенсаторных механизмов, применительно к деятельности
В) нормализация веса и коррекция телосложения
Г) общая и специальная силовая подготовка

37. Вид спортивной подготовки, необходимый многим спортсменам паралимпийцам, не использующийся у здоровых спортсменов ...
А) технико-конструкторская подготовка
Б) теоретическая подготовка
В) психологическая подготовка
Г) тактическая подготовка

38. Быстрота двигательной реакции теснейшим образом связана с...
А) силовыми способностями
Б) выносливостью
В) координационными способностями
Г) подвижностью в суставах

39. Кто признан основателем паралимпийского движения и назван Его Святейшеством папой римским «Кубертеном парализованных»?
А) Хуан Антонио Самаранч
Б) Пьер де Кубертен
В) Людвиг Гутман
Г) Валентин Дикуль

40. По официальным видам спорта Специальной Олимпиады к соревнованиям допускаются взрослые до ... возраста.
А) 8-летнего
Б) 26-летнего
В) 80-летнего
Г) 46-летнего

7.3.6. Контрольные вопросы для оценки уровня знаний (УК-7.1, УК-7.2):

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
2. Основные задачи адаптивного спорта
3. Система классификации в адаптивном спорте

4. Исторический анализ развития адаптивного спорта в мире
5. Развитие адаптивного спорта в РФ.
6. Развитие адаптивного спорта для различных нозологических групп
7. Спортивные движения инвалидов
8. Паралимпийское движение
9. Сурдлимпийское движение
10. Международные спортивные организации инвалидов
11. Соревновательная и развивающая функции адаптивного спорта.
12. Учебно-познавательная и воспитательная функции адаптивного спорта
13. Ценностно-ориентационная и творческая функции адаптивного спорта
14. Функции адаптивного спорта - профилактическая и самовоспитания
15. Престижная и интегративная функции адаптивного спорта
16. Значение соревнований в адаптивном спорте
17. Традиционная и нетрадиционная модели состязаний в адаптивном спорте
18. Организация соревнований и спортивных праздников для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями
19. Средства, методы, организационные формы спортивно-адаптивной тренировки инвалидов различного возраста и различных нозологических групп (по выбору).
20. Принципы тренировки в адаптивном спорте
21. Паралимпийские игры
22. Сурдлимпийские игры
23. Игры Специальной Олимпиады
24. Адаптивный спорт, как средство комплексной реабилитации инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
25. Коррекция эмоционально-волевой сферы инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст по выбору).
26. Методы воспитания и стимуляция самовоспитания средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст - по выбору).
27. Развитие физических качеств у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
28. Развитие координационных способностей у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
29. Физическая и эмоционально-психическая нагрузка и способы ее регулирования в тренировочных занятиях.
30. Формирование навыков социального поведения и управления эмоциями в адаптивном спорте (нозологическая группа и возраст - по выбору).

7.3. 8. Вопросы базового минимума по дисциплине

1. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; спорт).
2. Какие специфические функции свойственны физической культуре.
3. Физические упражнения – это.
4. Классификация физических упражнений.
5. Под техникой физических упражнений понимают.

6. Двигательные умения как предмет обучения, закономерности их формирования
7. Двигательный навык как результат обучения двигательным действиям
8. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.
9. Какие методы относятся к общепедагогическим методам, используемым в физической культуре.
10. Какие методы относятся к специфическим методам, используемым в физической культуре.
11. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на воспитание физических качеств.
12. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на обучение двигательным действиям.
13. Характеристика игрового метода обучения.
14. Характеристика соревновательного метода обучения.
15. Общеметодические принципы в физическом воспитании.
16. Специфические принципы в физическом воспитании.
17. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
18. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.
19. Сила и основы методики ее воспитания.
20. Скоростно-силовые способности и основы методики их воспитания.
21. Выносливость и основы методики ее воспитания.
22. Гибкость и основы методики ее воспитания.
23. Планирование как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания.
24. Особенности форм и способов перспективного планирования.
25. Формы и способы этапного планирования.
26. Характеристика краткосрочного (оперативно-текущего) планирования.
27. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды.
28. Характеристика предварительного контроля в физическом воспитании.
29. Характеристика оперативного контроля в физическом воспитании.
30. Характеристика текущего контроля в физическом воспитании.

7.3.9. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от контрольных упражнений по состоянию здоровья.

1-й семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств адаптивной физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства реабилитационной физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5-й семестр. Методика составления и ведения дневника самоконтроля.
6-й семестр. Психосоматические причины болезней.

7.3.10. Перечень тематик рефератов и докладов-презентаций.

Темы рефератов и презентаций могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем.

1-й семестр.
1. Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке.
2. Характеристика видов адаптивной физической культуры, ее функции и принципы.
3. Средства и формы организации адаптивной физической культуры.
4. Организация адаптивной двигательной рекреации у студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Адаптивное физическое воспитание в высших учебных заведениях.
6. Методы и формы организации адаптивной физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
7. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
8. Факторы обучения и реакция на них организма студентов.
9. Средства адаптивной физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

2-й семестр.
1. Понятие о социально-биологических основах адаптивной физической культуры.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Средства и методы адаптивной физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма человека.
4. Лечебное действие физических упражнений, их классификация и характеристика.
5. Дозировка и критерии физической нагрузки в ЛФК, контроль за нагрузкой.
6. ЛФК при заболеваниях внутренних органов.
7. Особенности основных видов адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации и адаптивной физической реабилитации).
8. Фиджитал технологии в реабилитации лиц с ОВЗ и инвалидностью.

3-й семестр.

1. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
2. Специфика методов обучения двигательным действиям с нарушением зрения.
3.Специфика методов обучения двигательным действиям с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.
4. Специфика методов обучения двигательным действиям с нарушением слуха.
5. Специальные методические принципы адаптивной физической культуры.

4-й семестр.

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия по АФК (или ОФК).
4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы.
5. Тренажеры и технические средства, используемые в адаптивном физическом воспитании.

5-й семестр.

1. Адаптивный спорт: понятие, цель, направления деятельности, крупные соревнования для инвалидов.
2. Креативные и экстремальные виды двигательной активности в адаптивной физической культуре: понятие, цель и задачи.
3. Параолимпийское движение в мировой практике.
4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
6. Нетрадиционные виды спорта.
7. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
8. История возникновения и этапы становления адаптивного спорта в России.
9. Влияние работы с ЭВМ на организм человека.

6-й семестр.

1. Особенности организации лечебной физической культуры обучающихся с нарушениями слуха.
2. Особенности организации лечебной физической культуры обучающихся с нарушениями зрения.
3. Особенности организации лечебной физической культуры обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности методики и механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушенияхи слуха.
5. Особенности методики и механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях зрения.
6. Особенности методики и механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
7. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
8. Наше питание – наше здоровье.

Критерии выставления оценок при проведении текущего контроля и промежуточной итоговой аттестации.

Система оценивания качества освоения разделов дисциплины (модулей).

Критерии	Оценка			
	не зачтено		зачтено	
	"неудовлетворительно"	"удовлетворительно"	"хорошо"	"отлично"
	Теоретический раздел			
Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов	Обладает частичными и разрозненными знаниями, которые не может научно-корректно связывать между собой	Обладает минимальным набором знаний, необходимым для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает полнотой знаний и системным взглядом на изучаемый объект
Работа с информацией	Не в состоянии находить необходимую информацию, либо в состоянии находить отдельные фрагменты информации в рамках поставленной задачи	Может найти необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, интерпретировать и систематизировать необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, систематизировать необходимую информацию, а также выявить новые, дополнительные источники информации в рамках поставленной задачи
Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта	Не может делать научно корректных выводов из имеющихся у него сведений, в состоянии проанализировать только некоторые из имеющихся у него сведений	В состоянии осуществлять научно корректный анализ предоставленной информации	В состоянии осуществлять систематический и научно корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные задаче данные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает новые ракурсы поставленной задачи
	Практический раздел			
	не зачтено		**зачтено**	
Посещаемость	низкая, более 80% по неуважительной причине	периодически, менее 50 %	систематическая более 60%	высокая более 80%
Активность на практических занятиях	не проявляет интерес к занятиям	пассивность на занятиях	средняя активность	высокая активность, проявляет интерес к занятиям
Уровень физической подготовленности	Отрицательная индивидуальная динамика в контрольных тестах	Индивидуальная динамика в контрольных тестах без изменений	Положительная индивидуальная динамика в контрольных тестах	Положительная индивидуальная динамика в контрольных тестах

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

Базовый уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Высокий уровень сформированности компетенций
Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать средста и методы АФК и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка. Обучающийся на среднем уровне способен использовать средста и методы АФК и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка. Обучающийся на высоком уровне способен использовать средста и методы АФК и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Текущий контроль успеваемости осуществляется посредством учета посещаемости учебных занятий, степени активности на практических занятиях и своевременности сдачи контрольных тестов. Рекомендуемый уровень посещаемости обучающимися учебных занятий по АФК, необходимый для получения допуска к промежуточной аттестации, составляет *не менее 80% посещения*, для получения допуска к сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности *не менее 60% посещения*.

Своевременная сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета.

Не допускаются к зачету обучающиеся не выполнившие учебный план и имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется посредством проведения зачета по итогам каждого семестра обучения.

Форма промежуточной аттестации:

по **очной** форме обучения – зачет 1,2,3,4,5,6 семестры;

по **заочной** форме обучения – зачет 5,6 семестры;

по **очно-заочной** форме обучения – зачет 5,6 семестры.

Используется универсальная система оценивания результатов обучения, включающая в себя систему оценок: **"зачтено"** или **"не зачтено".**

Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся специального медицинского отделения устанавливается с учетом нозологических групп обучающихся и индивидуальных психофизических особенностей.

Для обучающихся, пропустивших более 50% занятий по болезни и временно освобожденных от выполнения физических упражнений в рамках практических занятий на период более одного месяца по медицинским показаниям, предусмотрено:

- проведение контрольного тестирования уровня знаний по темам для самостоятельного изучения;
- проведение контрольного опроса по темам для самостоятельного изучения;
- написание реферата или доклада-презентации на заданную тему.

Условия допуска к зачету:

1. Сообщить преподавателю, что не сможете посещать практические занятия по причине болезни.
2. По окончании острого периода болезни, в течении 3-х дней предоставить ведущему преподавателю медицинский документ подтверждающий, что вы болели, с указанием периода ограничения физических нагрузок и индивидуальных рекомендаций по восстановлению.
3. Получить у ведущего преподавателя задания для подготовки к зачету и выполнить все требования допуска к аттестации.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по дисциплине обучающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и индивидуальную положительную динамику физической подготовленности.

Положительная оценка (зачет) выставляется также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, активно работал на занятиях, старательно и своевременно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, необходимыми знаниями в области физической культуры, принимал участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях университета.

7.4.1. Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На практических занятиях	Ведущий преподаватель
Консультации	В сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В день зачета, по времени установленному деканатом	Устный опрос Тестирование	Ведущий преподаватель
Формирование оценки «зачтено»/ «не зачтено»	На зачете	В соответствии с критериями оценки	Ведущий преподаватель

7.4.2. Критерии получения зачета

Критерий	Оценивание
Посещаемость	Не менее 80 %
Контрольные тесты	Выполнены своевременно и в полном объеме (не менее 6 тестов). **Положительная индивидуальная динамика в контрольных тестах!**
Знания	Сформированы, правильно формулируются, владение терминологией, раскрыто содержание темы.
Умения	Способен использовать средства АФК для укрепления здоровья и повышения адаптивных возможностей организма.
Навыки	Владеет навыками саморазвития и самоконтроля.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература

Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.	https://urait.ru/bcode/563550
Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с.	https://urait.ru/bcode/563417
Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 83 с.	https://urait.ru/bcode/568170
Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2024. — 354 с.	https://book.ru/book/952709
Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2025. — 345 с. ISBN 978-5-406-14675-0.	https://book.ru/book/957695
Сборник методических указаний к практическим занятиям по учебной дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" / ФГБОУ ВО "МГТУ", Фил. ФГБОУ ВО "МГТУ" в пос. Яблоновском, Каф. упр. и таможен. дела ; составитель Гаспарян Д.О. - Майкоп, 2024. - 144 с. - Текст:: электронный. - ЭБ НБ МГТУ.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100049706&DOK=0D0960&BASE=0007AA
Методические материалы по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вопросах и ответах для студентов всех форм обучения по специальностям: 38.05.02 Таможенное дело 20.05.01 Пожарная безопасность / Минобрнауки России, Фил. ФГБОУ ВО "МГТУ" в пос. Яблоновском, Каф. эконом., гуманитар. и естественнонауч. дисциплин; составитель Кирий Е.В. - Яблоновский: Б.и., 2017. - 19 с. - Текст: электронный.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2000044451&DOK=0B7640&BASE=0007AA

8.2. Дополнительная литература

Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с.	https://urait.ru/bcode/568163
Михальчи, Е. В. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в системе высшего образования : методическое пособие / Е.В. Михальчи. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 152 с.	https://znanium.ru/catalog/document?id=429608
Мифтахов, Р. А., Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2024. — 97 с.	https://book.ru/book/953675
Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с .	https://urait.ru/bcode/561170
Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2025. — 341 с.	https://book.ru/book/956993
Старобина, Е. М. Профессиональная реабилитация лиц с инвалидностью: состояние и направления развития : монография / Е.М. Старобина, А.Г. Рябоконь, Е.О. Гордиевская. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 235 с.	https://znanium.ru/catalog/document?id=416156

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

Znanium.com. Базовая коллекция: электронно-библиотечная система: сайт / ООО "Научноиздательский центр Инфра-М". – Москва, 2011 - – URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/ IPRBooks.

Базовая коллекция: электронно-библиотечная система: сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания "Ай Пи Ар Медиа". – Саратов, 2010 -. – URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html

Национальная электронная библиотека (НЭБ): федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. – Москва, 2004 - – URL: https://нэб.рф/. - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный. НЭБ - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ гражданам Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры, до новейших авторских произведений. В настоящее время проект НЭБ включает более 1.660.000 электронных книг, более 33.000.000 записей каталогов. https://нэб.рф/ Периодические издания доступные обучающимся и сотрудникам ФГБОУ ВО МГТУ по подписке и на основании контрактов и лицензионных соглашений. /index.php/resursy/37-periodicheskie-izdaniya

Ресурсы открытого доступа.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

9.1 Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов.

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» являются практические и самостоятельные занятия.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура»: работа с учебно-методической литературой, конспектирование учебной литературы, составление словарей понятий и терминов, составление индивидуальных комплексов физических упражнений и индивидуальной программы развития.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- изучения и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- формирования профессиональных компетенций;
- развитию исследовательских умений обучающихся.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом. Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня. Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов. В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки, учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, дома. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями рабочей программы и преподавателя.

9.2 Особенности реализации дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и

т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам. К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Реферат или доклад также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах;
- повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы, совершенствование способности к реализации этих качеств;
- коррекция и совершенствование координационных способностей,
- развитие широкого круга основных физических и специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, речи и других),

- профилактика и коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных нарушением слуха, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

- освоение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

- развитие вестибулярного аппарата.

Для лиц имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- коррекция техники основных движений с учётом особенностей заболевания: ходьбы, бега, прыжков, перелазания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и других.

- коррекция и развитие координационных способностей с учётом особенностей заболевания: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.

- изменение качества движений с учётом особенностей заболевания за счёт улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений.

- улучшение пластичности и гибкости с учётом особенностей заболевания.

- коррекция и развитие физической подготовленности с учётом особенностей заболевания: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счёт сохранных функций в случае невозможности коррекции.

- профилактика и коррекция соматических нарушений с учётом особенностей заболевания: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм.

- коррекция и развитие сенсорных систем с учётом особенностей заболевания: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и других.

9.3. Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов предусматривает:

- работа с теоретическим материалом;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на теоретические материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы;
- освоение заданий, рекомендованных преподавателем для самостоятельной проработки;

- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- опережающая самостоятельная работа по совершенствованию теоретических знаний и физической подготовленности;
- выполнение рекомендованного объема недельной двигательной активности;
- подготовка, к практическим занятиям;
- подготовка к выполнению зачетных нормативов.

Одной из важных форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка к практическому занятию. При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций.

9.4. Рекомендации к недельной двигательной активности

Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности (не менее 12 часов)	Еженедельно, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	160
2	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	90
3	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего дня), дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	75
4	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	150
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности (не менее 13 часов)	Еженедельно, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	160
2	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	90
3	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего дня), дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

Девятая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

Десятая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности (не менее 11 часов)	Еженедельно, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	160
2	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед	100

	началом рабочего дня, производственная гимнастика	
3	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

9.5. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу.

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к устному опросу. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. Правила подготовки устного ответа

Для составления ответа на устный вопрос студенту следует:

- прочитать весь текст, составить целостное представление об изложенных в нем событиях, явлениях;
- обратить внимание на выделенные в тексте новые понятия, формулировки законов, обобщения, выводы, основные факты;
- составить развернутый план устного ответа, что поможет осмыслить научную информацию;
- проверить, как усвоен новый материал, пересказать его, пользуясь планом, затем без него.

9.6. Методические рекомендации по подготовке доклада - презентации и его обсуждение.

Регламент устного публичного выступления (доклада) – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, то есть соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, то есть соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, то есть соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя «объять необъятное», охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать

основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканость основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста, лучше наизусть.

Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

9.7. Методические рекомендации по подготовке мультимедийной презентации.

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя автора; номер учебной группы, название учебного учреждения;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- в презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. (Наиболее приемлемым и удобным в работе является ЦОР «Использование Microsoft Office»;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Одним из важных моментов является сохранение единого стиля, унифицированной структуры и формы представления учебного материала на всем уроке. При создании мультимедийного пособия предполагается ограничиться использованием двух или трех шрифтов. Вся презентация должна выполняться в одной цветовой палитре, например на базе одного шаблона, также важно проверить презентацию на удобство её чтения с экрана.

Тексты презентации не должны быть большими. Выгоднее использовать сжатый, информационный стиль изложения материала. Нужно будет суметь вместить максимум информации в минимум слов, привлечь и удержать внимание обучаемых.

При подготовке мультимедийных презентаций возможно использование ресурсов сети Интернет, современных мультимедийных энциклопедий и электронных учебников. Удобным является тот факт, что мультимедийную презентацию можно будет дополнять новыми материалами, для её совершенствования, тем более что современные программные и технические средства позволяют легко изменять содержание презентации и хранить большие объемы информации.

Этапы выполнения презентации:

1. Этап проектирования: определение целей использования презентации; сбор необходимого материала (тексты, рисунки, схемы и др.); формирование структуры и логики подачи материала; создание папки, в которую помещен собранный материал;

2. Этап конструирования: выбор программы MS Power Point в меню компьютера; определение дизайна слайдов; наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости); установка режима показа слайдов (титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.);

3. Этап моделирования - проверка и коррекция подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации.

9.8. Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий.

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих

рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы

- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;

- выяснить условия тестирования;

- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;

- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;

- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

9.9. Методические рекомендации к разработке комплексов упражнений.

Составляя комплекс упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст и пол занимающегося;
- имеющиеся отклонения в состоянии здоровья (с учетом нозологии);
- уровень подготовленности занимающегося;
- тип занятия, его направленность;
- определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе;
- соблюдать принцип «постепенности» - от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).
- соблюдать принцип последовательности чередования движений.

Наибольшее распространение в практике физического воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе ОРУ получил принцип «сверху вниз». Принцип «сверху-вниз» достаточно прост в понятии, то есть при составлении комплекса ФУ необходимо придерживаться следующей очередности:

- упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);
- упражнения для плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);
- повороты, наклоны, круговые движения туловища;
- махи, выпады ногами;
- полуприседы, приседы;
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- упражнения, выполняемые в положении сидя;
- упражнения, выполняемые в положении лежа.

Комплекс завершается упражнениями преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков или бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу с восстановлением дыхания.

В зависимости от возраста комплекс ФУ состоит из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма, каждое из которых составляется и выполняется четное количество раз на 4, 8, 16… счетов.

Таким образом, комплекс упражнений должен соответствовать назначению - для утренней гимнастики, для проведения физкультминутки, для подготовительной или основной части занятия и т.д. А так же составляться с учетом, поставленных задач.

Задание:

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по ОФП.
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.
4. Творческое задание составление и демонстрация комплекса утренней зарядки.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса производственной гимнастики.
6. Составление и демонстрация комплекса упражнений соответственно нозологии:

- нарушение осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата;
- нарушения зрения;
- заболевания органов пищеварения;
- заболевания органов дыхания;

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания мочеполовой системы и др.
- повышению тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- увеличению гибкости и подвижности позвоночника, суставов;
- развития ловкости и координации движений и др.

Критерии оценки:

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

9.10. Рекомендации по самоконтролю при выполнении физических упражнений.

Начальный период занятий продолжается 1-2 месяца. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционирующих, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий. В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления. В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но с подчеркнутой постепенностью и главным образом в отношении их объема.

Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела. Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся упражнения с небольшими отягощениями для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или гантелями и т.д.); упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц; упражнения на осанку и дыхательные упражнения.

Физические нагрузки волнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи имеет важное значение самоконтроль состояния организма и его реакций на физические нагрузки.

Применяются *объективные* и *субъективные* методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений (ЧСС) и артериальным давлением (АД), измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств.

В настоящее время становятся доступными и получают определенное применение разнообразные оздоровительные тренажеры.

Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений (ЧСС). Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе/. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 мин. посчитать пульс. Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

При пробе с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

9.11. Рекомендации по подбору упражнений, развивающих физические качества для занимающихся с НОДА.

Подбор упражнений, направленный на развитие физических качеств у занимающихся с НОДа, должен осуществляться исходя из функциональных возможностей, возраста инвалидов и (или) лиц с ОВЗ с поражением опорнодвигательного аппарата, установленного диагноза и сохранности функций нарушений опорно-двигательного аппарата.

Функциональные особенности позволили разработать специализированный комплекс упражнений, направленный на развитие вышеперечисленных физических качеств.

При организации процесса ОФП для занимающихся с НОДа необходимо применять адаптивно-укрепляющие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, в частности грудного и пояснично-крестцового отделов, так как у людей с НОДа, передвигающихся с

помощью кресла-коляски, большая нагрузка идет на мышцы спины и рук, которыми он осуществляет передвижение.

При развитии физических качеств у занимающихся с НОДа необходимо обращать внимание на укрепление сохранных групп мышц (в зависимости от степени поражения), которые в большей степени задействованы при выполнении наклонов туловищем.

При выстраивании занятия физической подготовки занимающихся с НОДа (для колясочников и ампутантов) необходимо чередовать упражнения для развития силы мышц рук и ног, туловища с упражнениями на расслабление.

Для занимающихся с НОДа, передвигающихся самостоятельно или с опорой на трость, необходимо завершать комплекс упражнений на расслабление и восстановление мышц ног, а для занимающихся с НОДа, передвигающихся с помощью кресла-коляски, его необходимо завершать на расслабление мышц пальцев кисти и рук.

В иных случаях НОДа комплекс упражнений может быть завершен на расслаблении рук и ног одновременно.

Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями, направленными на быстроту и на расслабление.

Возможно применение следующих упражнений, направленных на развитие физических качеств: упражнения выполняются сидя, стоя с опорой, лежа на гимнастическом коврике в сочетании с передвижением на коляске. Данные упражнения необходимо применять для развития опорнодвигательной, дыхательной и других систем организма. Применяемые упражнения избирательно воздействуют на развитие скоростных и скоростно-силовых возможностей, силы, гибкости, выносливости и координационных способностей.

Упражнения без отягощения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на шведскую стенку, степ платформу, в упоре лежа на гимнастическом коврике. Упражнение выполняется ритмично с ускорением на разгибание с полной амплитудой в среднем темпе.

2. Интенсивные махи и круговые движения прямыми руками. При выполнении необходимо начинать с медленного темпа, с последующим постепенным ускорением амплитуды движения.

Упражнения с отягощением:

1. Накручивание на гимнастическую палку веревки с различным грузом, направленное на укрепление мышц пальцев, кистей и предплечий.

2. Различные выпады с эспандер лентой - вправо, влево, находясь при этом на коляске, с колебаниями на выпаде и быстрым возвращением в исходное положение.

Упражнения с медболом:

1. Сидя в коляске или на полу, подбросить медбол максимально вверх, хлопнуть руками перед грудью или за спиной, затем поймать медбол.

2. Сидя в коляске или на полу, толкнуть медбол вверх поочередно правой и левой рукой и поймать сбоку.

3. Сидя в коляске или на полу, поднять медбол вверх, затем опустить его в сторону с одновременным наклоном туловища.

4. Сидя в коляске или на полу, удерживая медбол прямыми руками выполнять круговые движения туловища; выполнять перекаты медбола вокруг талии.

5. Сидя в коляске или на полу, выпад с медболом вправо, влево, поворот и наклон туловища вперед.

Упражнения с медболом в парах:

1. Сидя в коляске, бросить медбол партнеру от груди, постепенно повышая темп, ритм и силу броска.

2. Сидя в коляске, одновременно выполнять встречные броски медболов друг другу на разной высоте и ловить их.

3. Сидя в коляске, одновременно выполнять броски медболов друг другу с выпадом.

Упражнения на растягивание мышц, направленные на развитие гибкости, подвижности суставов и укрепление связочного аппарата:

1. Сидя в коляске, пружинящие движения руками вправо-вниз, влево-вниз.

2. Сидя в коляске, покачивания и пружинящие движения на выпаде вправо, влево.

3. Сидя в коляске, круговые движения туловищем с максимальной амплитудой.

4. Сидя в коляске, разведение рук в стороны и последующим скрещиванием их перед грудью.

Упражнения на расслабление применяются после силовых упражнений и интенсивной работы:

1. Сидя в коляске, встряхивать поднятые руки вверх.

2. Сидя в коляске, выполнить серию расслаблений: поднять прямые руки вверх с поочередным расслаблением кистей рук, предплечья, плечи, туловище.

3. Сидя в коляске, чередование сокращения и расслабления мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, затем выпрямить с последующим расслаблением и встряхиванием. Упражнение выполняется одной, двум руками в разной последовательности с изменением темпа.

4. Сидя в коляске, поочередно расслаблять и встряхивать мышцы правой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе левой руки и пальцев кисти. Упражнение требует самостоятельного выполнения, напрягая мышцы одной руки и расслабляя мышцы другой, при этом изменяя темп по сигналу тренера.

5. Сидя в коляске, поочередно выполняя встряхивание расслабленной руки партнера.

Специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты действий, скоростной выносливости:

1. Сидя в коляске, максимально предельные быстрые постукивания ладонями по коленям. Важно выполнение с максимальной частотой в непрерывно короткие отрезки времени – 5 - 15 секунд.

2. Сидя в коляске, выполнение движений прямыми руками вверх и вниз, перед собой, непрерывно в течение – 5 - 15 секунд с максимальной частотой.

3. Сидя в коляске, выполнять непрерывно в короткие отрезки времени – 6 - 10 секунд, быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменой движения рук — одна вверх, другая назад.

4. Сидя в коляске, находясь (правой рукой, затем левой) пальцами рук максимально быстро перемещать гимнастическую палку вверх.

5. Сидя в коляске, из положения боевой стойки (правой и левой руками) выполнять выпады разной амплитуды с покачиванием.

6. Сидя в коляске, из положения боевой стойки (правой и левой руками) выполнять различные наклоны (малый, средний и большой) туловища вправо, влево с последующим фиксированием конечного положения.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, точности и умения чередования темпа и ритма движений:

1. Сидя в коляске перехваты гимнастической палки левой и правой руками поочередно.

2. Сидя в коляске, гимнастическая палка в одной руке, удерживая за конец - подбросить вертикально вверх и поймать за противоположный конец. Выполнять непрерывно в ритмично в едином темпе, с чередованием рук по 10 – 20 раз на каждую.

3. Сидя в коляске гимнастическая палка перед грудью в правой руке, перебрасывать палку в левую руку, расслабляя свободную руку.

4. Сидя в коляске в боевой стойке, с движением корпуса вперед и назад одновременно передвигать гимнастическую палку пальцами.

5. Сидя в коляске в боевой стойке выполнять непрерывно круговые и прямолинейные движения в быстром темпе гимнастической палкой в течение 60 секунд, затем в выпаде вперед и назад.

Данный комплекс упражнений способствует укреплению мышечного корсета для усиления работы опорно-двигательного аппарата, улучшения осанки, стабилизации позвоночника и повышения выносливости тела. В связи с тем, что данная нозологическая группа имеет нарушения опорно-двигательного аппарата, то предлагаемый комплекс упражнений, направленный на комплексное развитие физических качеств, адаптированный для разных категорий, занимающихся с НОДа, будет способствовать реализации поставленных программой задач.

9.12 Фиджитал спорт.

Программа направлена на освоение теоретических знаний и практических навыков: стратегий игры, ориентации в виртуальном пространстве, развитие реакции, внимание, умения работать в команде, анализировать различные игровые ситуации и принимать решения в соответствии с ними. Обучающийся в результате освоения программы должен иметь:

- практический опыт эффективной игры, коммуникации и командного взаимодействия, способность верно оценивать текущую ситуацию в киберспортивной игре и выбирать оптимальные способы реагирования.

Уметь: - ориентироваться в виртуальном пространстве киберспортивной игры;

- применять эффективные тактики во время игры;
- адаптироваться в ситуации психологической нагрузки;
- заранее просчитывать свои действия и действия команды противника;

Знать: - основные киберспортивные понятия, базовую историю киберспорта в России и за рубежом;

- структуру и правила киберспортивных дисциплин;
- стратегии и тактики киберспортивных дисциплин;
- документацию о получении статуса киберспортсмена, разрядов.

Планирование и организация тренировочного процесса по фиджитал спорту.

Ввиду специфики фиджитал спорта, основную сложность в организации тренировочного процесса составляет планирование тренировочных занятий, в том числе определения объема занятий, направленных на развитие физических качеств и на развитие игровых или технических навыков.

При организации тренировочного процесса рекомендуется учитывать следующее:

— вне зависимости от того в какой среде виртуальной и/или реальной будут соревноваться команды, основой тренировочного процесса должны стать физические упражнения;

— необходимо обеспечить верный подбор объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, за счет которых будут решаться не только задачи успешной соревновательной деятельности в основной соревновательной дисциплине, но и достижение должного уровня физической подготовленности;

— для повышения эффективности тренировочных воздействий, занятия в виртуальной среде необходимо проводить после физических нагрузок, вне зависимости от их направленности;

— в учебно-тренировочный процесс необходимо включать специальные упражнения, направленные на повышение уровня когнитивных и психомоторных характеристик занимающихся;

— подбор упражнений (в реальной среде) необходимо проводить исходя из ведущего физического качества, обеспечивающего тренировочною и соревновательную результативность. (в частности, для лазертага необходимо развивать быстроту и выносливость);

— для оценки динамики функционального состояния в процессе тренировочной деятельности, спортсменам необходимо вести дневник самоконтроля (документацию такого типа рекомендуется вести в электронном виде, с целью отслеживания тренером интересующих показателей).

Планирование тренировочных занятий по фиджитал спорту рекомендуется осуществлять с распределение объема тренировочных нагрузок по следующим видам подготовки:

— общая физическая подготовка;
— специальная физическая подготовка;
— игровая (виртуальная) подготовка;
— специальная игровая (виртуальная) подготовка;
— техническая подготовка;
— тактическая подготовка;
— теоретическая подготовка.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения:

Название
7-Zip Свободная лицензия
Adobe Reader DC Свободная лицензия
Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095
Операционная система Windows Договор от 26.05.2020 № 32009117096 Договор от 17.01.2019 № 31908696765
Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия
K-Lite Codec Pack, Codec Guide свободное

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция: электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - – URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов.ЭБС «Консультант студента». Нефть и газ : студенческая электронная библиотека : сайт / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, 2012. - . – URL: https://www.studentlibrary.ru/ru/catalogue/switch_kit/x2016-003.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный.Является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для СПО, ВО и аспирантуры. http://znanium.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция: электронно-библиотечная система: сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . – URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
Национальная электронная библиотека (НЭБ): федеральная государственная информационная система: сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. – Москва, 2004 - – URL: https://нэб.рф/. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. НЭБ - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ гражданам Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры, до новейших авторских произведений. В настоящее время проект НЭБ включает более 1.660.000 электронных книг, более 33.000.000 записей каталогов.РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА (РНБ) : сайт / Российская национальная библиотека. - Москва : РНБ, 1998. - URL: http://nlr.ru/. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. '... одна из крупнейших в мире и вторая по величине фондов в Российской Федерации – служит российской культуре и науке, хранит национальную память, способствует просвещению населяющих Россию народов и распространению идей гуманизма. ... В фондах Библиотеки хранится более 38,6 млн экз. произведений печати и иных информационных ресурсов, в том числе и на электронных носителях, доступных широкому кругу пользователей. Ежегодно РНБ посещает около 850 тыс. читателей, которым выдается до 5 млн изданий, к ее электронным ресурсам обращаются за год свыше 10 млн удаленных пользователей. ... Сохраняя культурную и историческую преемственность, верность библиотечным традициям,

заложенным еще в Императорской Публичной библиотеке, РНБ сегодня — современное информационное учреждение, оснащенное новейшим оборудованием и своевременно отвечающее на насущные вызовы времени.' (цитата с сайта РНБ: http://nlr.ru/nlr_visit/RA1162/rnb-today) https://нэб.рф/
Периодические издания доступные обучающимся и сотрудникам ФГБОУ ВО МГТУ по подписке и на основании контрактов и лицензионных соглашений. URL: https://lib.mkgtu.ru/index.php/resursy/37-periodicheskie-izdaniya

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система: сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - – URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов.ЭБС «Консультант студента». Нефть и газ : студенческая электронная библиотека : сайт / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, 2012. - . – URL: https://www.studentlibrary.ru/ru/catalogue/switch_kit/x2016-003.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный.Является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для СПО, ВО и аспирантуры. http://znanium.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция: электронно-библиотечная система: сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . – URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
Периодические издания доступные обучающимся и сотрудникам ФГБОУ ВО МГТУ по подписке и на основании контрактов и лицензионных соглашений. URL: https://lib.mkgtu.ru/index.php/resursy/37-periodicheskie-izdaniya

11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Кабинет 124 «Кафедра физического воспитания» Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191, 1 этаж учебного корпуса.	Кабинет 124. Три рабочих места, оргтехника, учебно-методические материалы.	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Операционная система Windows Договор от 26.05.2020 № 32009117096 Договор от 17.01.2019 № 31908696765 Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия K-Lite Codec Pack, Codec Guide свободное
Открытый стадион широкого профиля. Спортивный городок (БП_Стадион-Адыгейский республиканский стадион «Дружба») Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Гагарина, дом № 7	Беговые дорожки, элементы полосы препятствий, спортивный инвентарь и оборудование, уличные тренажеры; игровые площадки для лиц с ОВЗ и инвалидностью. Раздевалка женская, раздевалка мужская (пом. №№ 5, 25): скамейки, вешалки.	
Учебная аудитория для самостоятельной работы (Адыгейский республиканский стадион «Дружба, ул. Гагарина, дом № 7, Западная трибуна, 2 этаж, помещение № 22)	10 рабочих мест, спортивный инвентарь.	
Комплексная площадка для спортивных и подвижных игр. Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191, территория кампуса.	Специальное оборудование и инвентарь для игровых видов спорта, общефизической, специальной подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.	
Спортивная площадка для мини-футбола, подвижных игр и ОФП. Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191,территория кампуса.	Специальное оборудование и инвентарь для игровых видов спорта, общефизической, специальной подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.	
001 Зал ЛФК, оздоровительной и восстановительной гимнастики. Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191, цокольный этаж учебного корпуса.	Специальное оборудование и инвентарь для занятий ОФК и ЛФК: шведская стенка, гимнастическая скамейка, маты гимнастические, гантели, массажный коврик, палки гимнастические, скакалки, ленты эластичные, фитболы, медицинболы, мячи резиновые, платформа балансировочная, динамометр, секундомер.	
006 Тренажёрный зал Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191, цокольный этаж учебного корпуса.	Тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь. 005 раздевалка мужская: локеры 18 шт. 011 раздевалка женская: локеры 20 шт.	
007 Зал фитнеса, ОФП, настольного тенниса Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191, цокольный этаж учебного корпуса.	Маты гимнастические, степы, фитболы, гантели, скакалки, платформа балансировочная; теннисные столы, мячи теннисные, ракетки теннисные.	
008 Научно-инновационная лаборатория аддитивных технологий. Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191, цокольный этаж.	Тренажеры направленные на оценку и коррекцию силы мышц, повышение подвижности ОДА.	

128 Спортивный зал для спортивных и подвижных игр. Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 191, 1 этаж учебного корпуса.	Специальное оборудование и инвентарь для игровых видов спорта, игр, общефизической, специальной подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, проведения спортивных соревнований. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты баскетбольные, корзины, сетки волейбольные, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, секундомеры; табло электронное. 129 раздевалка женская: душевая, санузел, скамейки, вешалки. 130 Преподавательская кафедры «Физического воспитания». 6 рабочих мест. 131 раздевалка мужская: душевая, санузел, скамейки, вешалки.	
Кабинет 1- 321 – компьютерный класс. Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, дом № 191 , здание учебного корпуса.	Компьютерное оснащение на 15 посадочных мест, учебная мебель, доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран).	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Операционная система Windows Договор от 26.05.2020 № 32009117096 Договор от 17.01.2019 № 31908696765 Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия K-Lite Codec Pack, Codec Guide свободное **Фиджитал направление:** **Counter-Strike: Global Offensive** (2012, Valve) **League of Legends** (2009, Riot Games) **Dota 2** (2013, Valve) **StarCraft II** (2010, Blizzard Entertainment) **Rocket League** (2015, Psyonix) **Valorant** (2020, Riot Games) **Fortnite Competitive** (2017, Epic Games) **NBA 2K24** (2K Sports, 2023) **Spike Volleyball** (Code Mystics, 2021) **PDC World Championship Darts** (Rebellion, 2023)
Помещения для самостоятельной работы (1-Читальный зал ФГБОУ ВО «МГТУ»)	Мебель на 150 посадочных мест, компьютерное оснащение с выходом в Интернет на 30 посадочных мест, специализированная мебель (стулья, столы, шкафы, шкафы выставочные), мультимедийное оборудование, оргтехника (принтеры, сканеры, ксерокс).	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Операционная система Windows Договор от 26.05.2020 № 32009117096 Договор от 17.01.2019 № 31908696765 Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия K-Lite Codec Pack, Codec Guide свободное