

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Частное учреждение высшего образования  
«Высшая школа предпринимательства (институт)»  
(ЧУВО «ВШП»)

Кафедра гуманитарных, математических  
и естественнонаучных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.12.03 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция (бакалавриат)

Направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата  
«Гражданско-правовой»

Форма освоения ОПОП: очная

**ОДОБРЕНО**

Ученым советом ЧУВО «ВШП»

Протокол заседания

№01-02/23 от 02 февраля 2023 г.



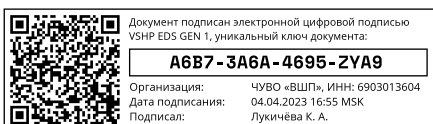
**УТВЕРЖДАЮ**

ЧУВО «ВШП»

02 февраля 2023 г.

Аллабян М.Г.

*в том числе оценочные материалы  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*



Тверь, 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.В.12.03 «Адаптивная физическая культура» составлена на основе учебного плана ЧУВО «ВШП» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (направленность программы бакалавриата «Гражданско-правовой») (форма обучения – очная).

Рабочая программа дисциплины Б1.В.12.03 «Адаптивная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (направленность программы бакалавриата «Гражданско-правовой») направлена на обеспечение у обучающегося способности осуществлять профессиональную деятельность в соответствующей области и сферах профессиональной деятельности, в том числе на их практическую подготовку с учётом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Частного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства (институт)» на 2023/2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель освоения дисциплины** заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### **Задачи освоения дисциплины:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Знания, полученные на предыдущем этапе образования:

- Физическая культура и спорт,
- Безопасность жизнедеятельности.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- «Инклюзивная культура»,
- Производственная практика (правоприменительная практика),
- Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит часть, формируемой участниками образовательных отношений, в блок «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, направлена на развитие целостной личности, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать ее готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле

жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

Свои образовательные и развивающие функции «Адаптивная физическая культура» осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Результатом образования студента по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому стилю жизни, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов достижение установленного уровня физической подготовленности.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание и шифр компетенции	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни.	УК-7.2. Умеет Осуществлять выбор оптимальных технологий для поддержания необходимого уровня физической подготовки.	УК-7.3. способностью формированию поддержанию здорового образа жизни.

### **4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**4.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 328 академических часов.

Семестр 2,3,4							
Контроль	Академических часов						з.е.
	Всего	Контакт.	Лек	Пр	СР	Контроль	
Зачтено	328	164	12	152	164		

**Контакт.** – Контактная работа с преподавателем

**Лек** - Лекционные занятия

**Пр** - Практические занятия

**СР** – Самостоятельная работа

**Контроль** – Часы на контроль

**ЗЕ** – зачетные единицы

**4.2. Содержание дисциплины (модуля):**

**Содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»:**

**Раздел 1. Гимнастика**

1. Общеразвивающие упражнения
2. Упражнение в паре с партнером

3. Упражнение с гантелями
4. Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний
5. Упражнение для коррекций нарушения осанки
6. Комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах
7. Упражнения для шеи
8. Отжимания

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Оценочные материалы представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) в приложении к рабочей программе.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **Методические материалы дисциплины «Адаптивная физическая культура»:**

#### **Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные

разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

При занятиях АФК происходит обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции. Возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В данной группе интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Возникает необходимость раздельного проведения занятий.

В занятиях с юношами и девушками не прекращается работа по освоению новых специально подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в вариативных условиях. В этой связи на занятиях широко применяют в начале подводящие, а затем развивающие специально подготовленные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта. К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники гимнастических, легкоатлетических, спортивно-игровых упражнений, так и заданий тактического характера в спортивных играх и в избранном виде спорта.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям по физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Перечень основной учебной литературы**

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

2. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития: учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

3. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

## **7.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

2. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.]; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

## **7.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **Доступ к электронно-библиотечным системам:**

Электронная библиотечная система BOOK.ru: <https://book.ru/>

**Доступ к современным профессиональным базам данных (в том числе международным реферативным базам данных научных изданий) (свободно распространяемые):**

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/>);

Библиотека научной и студенческой информации (<http://bibliofond.ru/>);

Большая научная библиотека (<http://sci-lib.com/>);

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (<https://cyberleninka.ru/>).

### **Доступ к иным информационным ресурсам (свободно распространяемые):**

Ассоциация юристов России (АЮР) – Российская общественная организация [www.alrf.ru](http://www.alrf.ru)

Федеральная палата адвокатов Российской Федерации (ФПА РФ) [www.fparf.ru](http://www.fparf.ru)

Федеральная нотариальная палата (ФНП) [www.notariat.ru](http://www.notariat.ru)

Совет судей Российской Федерации (ССРФ) [www.ssrp.ru](http://www.ssrp.ru)

Ассоциация некоммерческих организаций – адвокатских образований «Гильдия российских адвокатов» [www.gra.ru](http://www.gra.ru)

Объединение корпоративных юристов России (ОКЮР) [www.rcca.com.ru](http://www.rcca.com.ru)



#### **7.4. Информационные технологии, используемые при освоении дисциплины, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Серверные операционные системы: Ubuntu, Debian; Пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler; Офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice; Облачные сервисы: Яндекс.Облако, Heroku, Google Documents, Google Sites; Веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge, Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО. Договор №419/2020 по сопровождению Электронного периодического справочника "Система Гарант" от 31 октября 2020 г.

#### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

См. Приложение 1.

#### **9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)**

1. При проведении всех видов занятий со студентами с ОВЗ учитывается состояние их здоровья и рекомендации индивидуальной программы реабилитации и медико-социальной экспертизы. Отраженные в индивидуальной программе реабилитации студента относительно рекомендованных видов и условий труда. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Институтом с учетом психологических особенностей здоровья, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма промежуточной аттестации устанавливается Институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3. При определении мест прохождения практики обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами Институт учитывает рекомендации, содержащиеся в заключении психолого-медико-педагогической комиссии, или рекомендации медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для прохождения практики создаются специальные рабочие места в соответствии с характером ограничений здоровья, а также с учетом характера труда и выполняемых трудовых функций.

4. Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по практике предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов проводится в несколько этапов.

**Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

**1. Система оценивания результатов промежуточной аттестации и критериев выставления оценок**

Код компетенции	Индикаторы достижения	Критерии оценивания	
		Зачтено	Не зачтено
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно, но могут потребоваться незначительные уточнения базовых терминов; раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями; демонстрируется умение анализировать материал, возможно, не все выводы носят аргументированный и доказательный характер	материал излагается непоследовательно, отсутствуют знания базовых терминов; не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями; не проводится анализ; выводы отсутствуют; ответы на дополнительные вопросы отсутствуют; не приводятся примеры изучаемой предметной области

**2. Примеры контрольных заданий, иных материалов для оценки знаний, умений, навыков**

**Контрольные вопросы и задания**

**Промежуточная аттестация:**

**Вопросы для зачета.**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента.
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
11. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
12. Основные задачи адаптивного спорта
13. Система классификации в адаптивном спорте
14. Исторический анализ развития адаптивного спорта в мире

15. Развитие адаптивного спорта в РФ.
16. Развитие адаптивного спорта для различных нозологических групп в нашей стране
17. Развитие адаптивного спорта для различных нозологических групп в мире
18. Спортивные движения инвалидов
19. Отбор спортсменов Специальной Олимпиады на соревнования
20. Учреждения дополнительного образования спортивной направленности лиц с ограниченными возможностями
21. Общественные организации физкультурно-спортивных объединений инвалидов
22. Основные функции адаптивного спорта
23. Соревновательная и развивающая функции адаптивного спорта.
24. Учебно-познавательная и воспитательная функции адаптивного спорта
25. Ценностно-ориентационная и творческая функции адаптивного спорта
26. Функции адаптивного спорта - профилактическая и самовоспитания
27. Престижная и интегративная функции адаптивного спорта
28. Значение соревнований в адаптивном спорте
29. Традиционная и нетрадиционная модели состязаний в адаптивном спорте
30. Структура и деятельность спортивно-адаптивного клуба
31. Структура и деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
32. Календарь соревнований по адаптивному спорту.
33. Организация соревнований и спортивных праздников для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями
34. Тренировка в адаптивном спорте
35. Средства, методы, организационные формы спортивно-адаптивной тренировки инвалидов различного возраста и различных нозологических групп (по выбору).
36. Принципы тренировки в адаптивном спорте
37. Паралимпийские игры
38. Сурдлимпийские игры
39. Игры Специальной Олимпиады
40. Адаптивный спорт, как форма жизненной активности – социальной занятости и достижений
41. Адаптивный спорт, как средство комплексной реабилитации инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
42. Участие Российских спортсменов в Паралимпийских Играх в Лондоне – 2012
43. Участие воронежских спортсменов в Паралимпийских Играх в Лондоне – 2012
44. Развитие адаптивного спорта в Воронеже и области
45. Роль адаптивного спорта в получении профессионального образования и трудоустройстве лиц с инвалидностью
46. Взаимовлияние двигательного и интеллектуального развития в процессе занятий адаптивным спортом инвалидов (нозологическая группа и возраст - по выбору).
47. Коррекция и развитие познавательной деятельности инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст - по выбору).
48. Коррекция эмоционально-волевой сферы инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст по выбору).
49. Методика развития творческого потенциала детей-инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст – по выбору).
50. Формы интеграции здоровых людей и инвалидов в адаптивном спорте (нозологическая

группа и возраст - по выбору).

### **Темы письменных работ:**

1. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гириями.
3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажеров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.
8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10. Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса.
11. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.
12. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями.
13. Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
14. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой с учащимися средних и старших классов.
15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
16. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки у школьников на уроке гимнастики.
17. Воспитание общей выносливости у женщин, занимающихся гимнастикой.
18. Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.
19. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
20. Основные понятия физической культуры и спорта.
21. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
23. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
24. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
25. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
26. Физическая культура в жизни студента.
27. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
28. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
29. Основные методики занятий физическими упражнениями.
30. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
31. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
32. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

33. Физическая культура в стране и обществе.

34. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.

35. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.

### **Примерные контрольные тесты по адаптивной физической культуре.**

+ правильный ответ

#### **1. В спорте выделяют:**

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

#### **2. Спорт это:**

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

#### **3. Отличительным признаком физической культуры является:**

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

#### **5. Физическая культура представляет собой:**

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

#### **6. Под физической культурой понимается:**

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

#### **8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

**9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

**10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

**11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

**12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

**13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

**14. Влияние физических упражнений на организм человека:**

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**15. Главной причиной нарушения осанки является:**

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

**16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:**

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

**17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?**

А. 1929 г.

+ Б. 1926 г.

В. 1931 г.

**18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?**

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

**Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

**20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:**

А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

**21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?**

+ А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнессбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

**22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

+ А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

**23. Какой предмет используется для занятий “босу”?**

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

+ В. Половина резинового мяча.

**24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

+ А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

**25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

+ А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

**26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:**

А. Со штангой небольшого веса.

+ Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

**27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

**28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?**

+ А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

**29. Что такое атлетическое единоборство?**

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

+ В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

**30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

+ А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

**31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?**

+ А. Соответствие, пригодность.

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

**32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

А. Да, разрешаются.

+ Б. Нет, не разрешаются.

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:**

+ А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

**34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:**

+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

**35. Какого направления фитнеса не существует?**

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

+ В. Аквабосу.

**36. Экскурсией грудной клетки называется:**

+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

**37. В качестве финишной ленточки используют:**

+ А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

**38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**

А. Удалены из зоны занятий.

+ Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

**Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

+ А. Нет, не следует.

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

**40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:**

+ А. На прямые ноги.

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.



### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Текущая аттестация** по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется на практических занятиях в соответствии с тематическим планированием. В качестве оценочных средств в процессе текущего контроля используются: устный опрос, в т.ч. с использованием докладов по отдельным вопросам плана практических занятий, практические задания, тестирование и др.

**Обязательными требованиями** при оценке текущей учебной деятельности по дисциплине являются:

- Выполнение студентами всех видов аудиторной и самостоятельной работы в соответствии с рабочей программой дисциплины.
- Выполнение студентами устных, письменных, тестовых заданий (контрольных работ), докладов в процессе изучения программы курса.
- Посещаемость лекционных и практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по оценке уровня подготовки реализуется в период экзаменационной сессии. Непосредственно форма проведения **зачета** определяется преподавателем, о чем студенты извещаются заранее.

#### **Процедура проведения текущей аттестации в форме зачета (типовая)**

Зачет проводится, как правило, по контрольным вопросам в билетах. В каждом билете 2 вопроса. В соответствии с положением о проведении промежуточной аттестации время для подготовки ответа на вопросы составляет 40 минут. Также зачет может проводиться (по выбору преподавателя) в форме тестирования или иной допустимой форме. В процессе подготовки к ответам на зачете разрешается пользоваться только выданными листами-черновиками и инструментами для письма, программой курса.

*Критерии оценки уровня обученности студентов при сдаче зачета, выполнении тестовых заданий (в рамках текущей и/или промежуточной аттестации):*

- оценка "отлично" - более 38 правильных ответов (зачтено);
- оценка "хорошо" - более 35 правильных ответов (зачтено);
- оценка "удовлетворительно" - более 30 правильных ответов (зачтено);
- оценка "неудовлетворительно" - более 25 неправильных ответов (не зачтено).

Приложение 1

Адаптивная физическая культура	<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 3):</b></p> <p>- <i>специализированная мебель:</i>  столы обучающихся;  стулья обучающихся;  стол педагогического работника;  стул педагогического работника;  стеллаж для учебно-методических материалов, в том числе учебно-наглядных пособий;  - <i>технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование:</i>  многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс);  интерактивная доска;  мультимедийный проектор;  ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно–образовательной среде лицензиата</p>	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (39,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 3)</p>	Безвозмездное пользование	Богачев Сергей Александрович	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>
	<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (тренажёрный зал) (аудитория № 7):</b></p> <p>T-530 беговая дорожка электрическая Motorized treadmill Olimpia;  ТТ102-02М теннисный стол для помещений TT table TT02 indoor;  TI-BS1000 набор для настольного тенниса: ракетки, мячи, сетка COMPETITION;  A-911S коврики гимнастические Fitness mat;  C-530 тренажер эллиптический складной Foldable elliptical trainer «Transform»;  4012-66 гриф прямой стальной 30x1700 мм, хром. с замками «гайка Кеттлера» Bar with star collars;  4014-47 гриф EZ стальной 30x1200мм, хром. с замками «гайка Кеттлера» curl bar, chrome plated;  4020-14R гриф гантель 30x30 мм, стальной хром. с обрезин. рукоятью, «гайка Кеттлера»;</p>	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (38,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 7)</p>	Безвозмездное пользование	Богачев Сергей Александрович	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>

	<p>1011-50 блины в пластиковом корпусе 5.0 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 5.0 kg 30mm;  1011-25 блины в пластиковом корпусе 2.5 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 2.5 kg 30mm;  1011-12 блины в пластиковом корпусе 1.25 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 1.25 kg 30mm;  В-507М велотренажер магнитный Jazz Magnetic bike;  7820-550 скамьи Tergo / TERGO Bench;  7428-550 скамьи Lineo / LINEO Bench;  А-983 гантели с неопреновым покрытием, 3 кг Neoprene dumbbell, 3 kg;  А-928Р гантели с неопреновым покрытием 2x1 кг Neoprene dumbbells, 2x1 kg;  А-929Р гантели с неопреновым покрытием 2x2 кг Neoprene dumbbells, 2x2 kg;  А-932 стойка для неопреновых гантелей Neoprene dumbbell stand;  7702-100 силовой тренажер Classic / CLASSIC Strength Trainer;  1011-100 блины в пластиковом корпусе 10.0 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 10.0 kg 30mm;  А-913S Маты для фитнеса и тренажеров Interlocking mat;  7877-000 степперы Montana / MONTANA Stepper;  DMV-RT мячи волейбольные мини Demix Volleyball, цветные;  настольный хоккей;  шахматы;  столы для игры в шахматы;  стулья</p>				
	<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования</b> (аудитория № 14):  Столы для обучающихся;  Стулья для обучающихся;  Стол для педагогического работника;  Стул для педагогического работника;  Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;  Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;  Принтер со сканером</p>	<p>170001,  Тверская область, г. Тверь,  ул. Спартака,  д. 26а  (22,5 кв.м.,  1 этаж,  помещение № 14)</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>	<p>Богачев Сергей Александрович</p>	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>
	<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования</b> (аудитория № 22):  Столы для обучающихся;  Стулья для обучающихся;</p>	<p>170001,  Тверская область, г. Тверь,  ул. Спартака,</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>	<p>Богачев Сергей Александрович</p>	<p>Договор безвозмездного пользования</p>

	<p>Стол для педагогического работника;          Стул для педагогического работника;          Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;          Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;          Принтер со сканером</p>	<p>д. 26а          (19,3 кв.м.,          2 этаж,          помещение № 22)</p>			<p>недвижимым имуществом          № 01-18/Н          от 01.11.2020          с приложениями          №№ 1-3;          срок действия договора:          с 01.11.2020          по 30.09.2025</p>
--	--	---	--	--	---