



Программу составил(и):

*Ст.преподаватель, Купчин А.А.* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата: Правоприменительная и экспертно-консультационная деятельность

утвержденного учёным советом вуза от 25.03.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин**

Протокол от 24.03.2026 г. № 8

Зав. кафедрой Попов Михаил Васильевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании МК, протокол № 3 от 25 марта 2026 г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ И.П. Мистюкова

25 марта 2026 г.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Воспитательная цель - создать условия для воспитания положительного интереса к изучаемой дисциплине «Адаптивная физическая культура».
1.2	Целью освоения дисциплины "Адаптивная физическая культура" является коррекция физического развития студентов с ограниченными , возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДВ.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Общая физическая подготовка
2.1.2	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Общая физическая подготовка
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Учебная практика, Ознакомительная практика
2.2.4	Безопасность жизнедеятельности

<b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</b>	
Неполные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	
Сформированные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний имеют незначительные пробелы	
Полностью сформированные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	
Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы частично	
Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы полностью	
Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы частично	
Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы полностью	
<b>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b>	
Неполные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	
Сформированные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний имеют незначительные пробелы	
Полностью сформированные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	
Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний сформированы частично	
Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний	

сформированы полностью
Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы частично
Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки
Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы полностью
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно – практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>- целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>- навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Введение в предмет физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4	2	Приложение 2
1.2	Введение в предмет физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.3	Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

1.4	Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.5	Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.6	Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.7	Прием контрольных нормативов: ходьба. /Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.8	Прием контрольных нормативов: ходьба. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.9	Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.10	Обучение технике обще развивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.11	Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. Инструкция по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.12	Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. Инструкция по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

1.13	Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж, 1 кг - .М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости /Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.14	Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж, 1 кг - .М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.15	Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика /Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.16	Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.17	Обучение упражнениям на фитнес-мячах. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом (стоя, сидя, в партере). Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.18	Обучение упражнениям на фитнес-мячах. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом (стоя, сидя, в партере). Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Ср/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.19	Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами. Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты /Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

1.20	Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами. Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты /Ср/	1	5,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.21	Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.22	Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия. /Ср/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.23	Прием контрольных нормативов. /Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.24	Прием контрольных нормативов. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
1.25	/КаттЗ/	1	0,2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.26	зачет /Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
	<b>Раздел 2.</b>						
2.1	Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4	2	Приложение 2
2.2	Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.3	Комплекс упражнений на повышение устойчивости к укачиванию. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

2.4	Комплекс упражнений на повышение устойчивости к укачиванию. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.5	Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.6	Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.7	Обучение простейшим приемам самомассажа. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Инструкторская практика по ЛФК /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.8	Обучение простейшим приемам самомассажа. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Инструкторская практика по ЛФК /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.9	Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.10	Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.11	Обучение упражнениям на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

2.12	Обучение упражнениям на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.13	Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.14	Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.15	Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Развитие силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.16	Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Развитие силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК. /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.17	Прием контрольных нормативов. Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.18	Обучение игре в бадминтон, настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.19	Обучение игре в бадминтон, настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК. /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

2.20	Закрепление простейших приемов самомассажа. Обучение технике бега Совершенствование техники Развитие ловкости, быстроты и выносливости /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.21	Закрепление простейших приемов самомассажа. Обучение технике бега Совершенствование техники Развитие ловкости, быстроты и выносливости /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.22	Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.23	Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты /Ср/	2	2,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.24	Прием контрольных нормативов, ходьба. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.25	Прием контрольных нормативов, ходьба. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
2.26	/Кат3/	2	0,2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.27	зачет /Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
<b>Раздел 3.</b>							
3.1	Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование обще развивающих упражнений, СБУ. Развитие скоростных качеств, выносливости: эстафеты. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4	2	Приложение 2
3.2	Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование обще развивающих упражнений, СБУ. Развитие скоростных качеств, выносливости: эстафеты. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.3	Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

3.4	Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.5	Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие общей и специальной выносливости /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.6	Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие общей и специальной выносливости /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.7	Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие общей и специальной выносливости /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.8	Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие общей и специальной выносливости /Ср/	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.9	Прием контрольных нормативов /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.10	Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.11	Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.12	Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

3.13	Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.14	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.15	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.16	Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений на фитнес-мячах, на укреплении мышечного корсета. Развитие силы, ловкости, гибкости /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.17	Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений на фитнес-мячах, на укреплении мышечного корсета. Развитие силы, ловкости, гибкости /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.18	Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости /Пр/	3	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.19	Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.20	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с обручем. Совершенствование техники прыжков на скакалке через скамейку. Спортивные игры. Обучение технике контрольных нормативов. Развитие силы, ловкости, быстроты и гибкости. /Пр/	3	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

3.21	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с обручем. Совершенствование техники прыжков на скакалке через скамейку. Спортивные игры. Обучение технике контрольных нормативов. Развитие силы, ловкости, быстроты и гибкости. /Ср/	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.22	Совершенствование силовых упражнений с гантелями на фитнес-мячах. Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Пр/	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.23	Совершенствование силовых упражнений с гантелями на фитнес-мячах. Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Ср/	3	5,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.24	Прием контрольных нормативов /Пр/	3	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
3.25	/КатгЗ/	3	0,2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.26	зачет /Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
<b>Раздел 4.</b>							
4.1	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по профессионально-прикладной физической подготовке /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4	2	Приложение 2
4.2	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по профессионально-прикладной физической подготовке /Ср/	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

4.3	Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. Развитие координации и равновесия. Инструкторская ППФП. Спортивные игры /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.4	Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. Развитие координации и равновесия. Инструкторская ППФП. Спортивные игры /Ср/	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.5	Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию. Совершенствование техники силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ППФП. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.6	Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию. Совершенствование техники силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ППФП. /Ср/	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.7	Совершенствование техники выполнения обще развивающих упражнений с обручем, с гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика и ППФП. /Пр/	4	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.8	Совершенствование техники выполнения обще развивающих упражнений с обручем, с гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика и ППФП. /Ср/	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

4.9	Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.10	Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости. /Ср/	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.11	Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером. Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости и ППФП. /Пр/	4	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.12	Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером. Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости и ППФП. /Ср/	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.13	Совершенствование техники бега, СБУ. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.14	Совершенствование техники бега, СБУ. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.15	Прием контрольных нормативов. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.16	Прием контрольных нормативов. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2

4.17	Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.18	Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.19	Совершенствование техники бега и ходьбы Совершенствование техники СБУ, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.20	Совершенствование техники бега и ходьбы Совершенствование техники СБУ, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости. /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.21	Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка, спортивные игры. Развитие скорости, общей и специальной выносливости /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.22	Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка, спортивные игры. Развитие скорости, общей и специальной выносливости /Ср/	4	3,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.23	Прием контрольных нормативов. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.24	Прием контрольных нормативов. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		Приложение 2
4.25	/КаттЗ/	4	0,2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.26	Контактная работа при проведении промежуточной аттестации /Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету:

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)

7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
11. Функции адаптивной физической культуры.
12. Принципы адаптивной физической культуры.
13. Задачи адаптивной физической культуры.
14. Средства и методы адаптивной физической культуры.
15. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
17. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
19. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.
20. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.
21. Адаптивное физическое воспитание в специальностях медицинских группах в вузах.
22. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
23. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
24. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
25. Самодетельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
26. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
27. История Параолимпийских игр.
28. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.
29. Философия Специального Олимпийского движения.
30. История Специального Олимпийского движения.
31. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
32. Специальная Олимпиада и Специальное искусство — два магистральные направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
33. Спортивное движение глухих.
34. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
35. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
36. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
37. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
38. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
39. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
40. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
41. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
42. Методы научного исследования в адаптивной физической культуре. Систематика и классификация.
43. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании.
44. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
45. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.
46. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
47. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
48. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
49. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
50. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.

Перечень примерный вопросов к зачету

2 семестр:

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».
7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.

11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
  12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
  13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
  14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
  15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют,
  16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
  17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
  18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
  19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.
  20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
  21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
  22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
  23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России.
  24. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры за рубежом.
  25. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.
  26. Организация адаптивного физического воспитания в России.
  27. Организация адаптивного спорта в России.
  28. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
  29. Международный опыт в организации адаптивной двигательной рекреации.
  30. Организация физической реабилитации в России.
- перечень примерный вопросов к зачёту :
- 3 семестр:
1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
  2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
  3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
  4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
  5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
  6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».
  7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
  8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
  9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
  10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
  11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
  12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
  13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
  14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
  15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют,
  16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
  17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
  18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
  19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.
  20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
  21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
  22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
  23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
  24. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.
  25. Организация адаптивного физического воспитания в России.
  26. Организация адаптивного спорта в России.
  27. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
  28. Международный опыт в организации адаптивной двигательной рекреации.
  29. Организация физической реабилитации в России.
  30. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.
  31. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).
  32. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.
  33. Повышение уровня качества жизни инвалидов.
  34. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
  35. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

36. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
37. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
38. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
39. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека – как методологический фундамент адаптивной физической культуры.
40. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.
41. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
42. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
43. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
44. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
45. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
46. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
47. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
48. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

Примерный перечень вопросов

4 семестр:

1. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.
3. Сходство и различия процессов обучения в различных видах адаптивной физической культуры.
4. Основное требование к процессу обучения в адаптивной физической культуре.
5. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения.
6. Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом.
7. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.
8. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения у инвалидов различных нозологических групп.
9. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.
10. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
11. Педагогические принципы развития физических способностей.
12. Две стратегических линии развития физических способностей - «укрепление слабого звена» и «навстречу природе». Их использование в различных видах адаптивной физической культуры.
13. Физическая нагрузка и отдых — структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.
14. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.
15. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
16. Развитие и совершенствование координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
17. Развитие и совершенствование выносливости у инвалидов различных нозологических групп.
18. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных нозологических групп.
19. Индивидуальная программа реабилитации инвалидов — основная предпосылка планирования в адаптивной физической культуре.
20. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
21. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
22. Жизненно и профессионально важные умения и навыки - основные целевые объекты моторного обучения и средства адаптивного физического воспитания.
23. Тандотерапия как средство и метод адаптивного физического воспитания.
24. Формирование и совершенствование мелкой моторики - важный компонент содержания адаптивного физического воспитания.
25. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.
26. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы.
27. Средства адаптивной двигательной рекреации.
28. Организованные и самостоятельные формы проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
29. Особенности методики адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.
30. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта.
31. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.
32. Параолимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов.
33. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-параолимпийцев.
34. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Параолимпийских игр.
35. Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады.
36. Виды адаптивного спорта, применяемые в Специальных Олимпиадах.
37. Правило формирования «дивизионов» - важнейшее условие реализации философии Специального Олимпийского движения.
38. Процедура награждения участвующих в соревнованиях игр Специальной Олимпиады.
39. Основные программы Специального Олимпийского движения: «Специальная Олимпиада», «Объединенный спорт», «Тренировка двигательной активности». Их характеристика.
40. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
41. Интеграция адаптивного спорта и специального искусства.
42. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих.
43. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

44. Гуманистически ориентированные модели адаптивного спорта. Про-грамма Спартианских игр.
45. Нормативно-правовые основы деятельности учреждений адаптивной физической культуры и спорта в России.
46. Главная цель и основные задачи креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.
47. Главная цель и основные задачи экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.
48. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик.
49. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.
50. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
Учебным планом не предусмотрены.
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Перечень видов оценочных средств представлен в Приложении 2.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ионова, Е. А., Саввина, Н. П., Дудкина, С. Н.	Теория и организация адаптивной физической культуры студентов: учебное пособие для спо	Липецк, Саратов: Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024
Л1.2	Петраков, М. А., Прудников, С. Н.	Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза	Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2024
Л1.3	Коломиец, С. В., Бойко, Н. А., Глухова, М. Ю., Дронь, Ю. А.	Основы проведения подвижных игр на урочных и внеурочных занятиях по физической культуре в условиях реализации ФГОС: учебное пособие: направления подготовки 49.03.01 физическая культура, 44.03.01 педагогическое образование, 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями), 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2025

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Налобина, А. Н., Федорова, Т. Н.	Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для спо	Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024
Л2.2	Здоровцева, Н. А., Мальшева, М. В., Гриднева, В. В.	История адаптивной физической культуры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Федеральный портал «Российское образование»
Э2	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)
Э3	Энциклопедия практической психологии «Психологос»
Э4	«Научная электронная библиотека»

### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»
6.3.1.2	Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа
6.3.1.3	Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа

6.3.1.4	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; мMicrosoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.
6.3.1.5	специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.
6.3.1.6	специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Информационные справочные системы:
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Гарант» (Договор от 17.04.2023 № 4738);
6.3.2.3	Справочно-правовая система «КонсультантПлюс-СК» (Коммерческий комплект для юриста: Договор № 2086/72195-И поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 13.04.2022 г.;
6.3.2.4	Дополнительный комплект на сеть для студентов: Договор об информационной поддержке №7 от 13.04.2022 г.)
6.3.2.5	Современные профессиональные базы данных:
6.3.2.6	Федеральный портал «Российское образование» - edu.ru
6.3.2.7	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) - uisrussia.msu.ru
6.3.2.8	«Научная электронная библиотека» (elibrary.ru)

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»
7.2	Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа
7.3	Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа
7.4	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»
7.5	Площадка с асфальтным покрытием, баскетбольное кольцо
7.6	Площадка с песочным покрытием, волейбольная площадка. Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (2 шт.), наушники (4 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер, сетевой маршрутизатор. Обеспечен доступ к сети «Интернет» и в электронную информационную образовательную среду организации.
7.7	специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), сетевой маршрутизатор, звуковые колонки (1 шт.), информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
7.8	специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы». Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические материалы по дисциплине находится в приложении 3.  
**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**  
 Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:  
 - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
 - Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;  
 - приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных 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 необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
  - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачет.