

Документы
Информация о владельце: **Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Самарский государственный экономический университет"**
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 23.09.2026 16:15:49
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 41.03.02 Регионоведение России

Направленность (профиль) подготовки: Региональная экономика и управление

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.02 Регионоведение России, утвержденного приказом Минобрнауки от 15.06.2017 № 554

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра региональной экономики и управления	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Гусева М. С.	Рассмотрено	21.09.2026, № 3

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах адаптивной физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства адаптивной физической культуры..

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 Базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

3. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
-------------	---------------------------	------------------------

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена по направлению подготовки, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена по направлению подготовки, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	36	36	0,15	55,85	Зачет
Всего	328	9,11	108	108	0,45	165,55	54

5. Содержание дисциплины (модуля)

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

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	142	54	88

Тема 1.1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	12	6	6
Тема 1.2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	12	6	6
Тема 1.3. Улучшение координации движений и равновесия	18	6	12
Тема 1.4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	18	6	12
Тема 1.5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	18	6	12
Тема 1.6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	18	6	12
Тема 1.7. Обучение технике бега	18	6	12
Тема 1.8. Воспитание гибкости	14	6	8
Тема 1.9. Воспитание силовых способностей	14	6	8
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	132	54	77,55
Тема 2.1. Настольный теннис. Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	12	6	6
Тема 2.2. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой, тычки.	12	6	6
Тема 2.3. Настольный теннис. Обучение технике наката справа	12	6	6
Тема 2.4. Настольный теннис. Обучение технике наката слева	12	6	6
Тема 2.5. Настольный теннис. Обучение технике подачи и приема мяча.	18	6	12
Тема 2.6. Настольный теннис. Обучение технике подрезки, блока	18	6	12
Тема 2.7. Настольный теннис. Обучение технике Топ-спин, Флик	18	6	12
Тема 2.8. Настольный теннис. Обучение правилам игры.	16	6	10

Тема 2.9. Настольный теннис Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры	14	6	7,55
--	----	---	------

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Общая физическая подготовка	Тестирование	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	Тестирование	Зачет

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ К разновидности какого общественного явления относится физическая культура? А. спорт Б. культура В. научно-технический прогресс Г. физическое воспитание	Б	УК-7
2	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А. неспециальное физическое образование (физическое воспитание) Б. спорт В. физическая рекреация Г. двигательная реабилитация	Б	УК-7
3	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? А. физическое совершенство; Б. физическая подготовка; В. физическое состояние; Г. физическое развитие.	Г	УК-7
4	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека? А. Максимальная сила в жиме лёжа; Б. Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту; В. Максимальное потребление кислорода (МПК / VO ₂ max); Г. Гибкость позвоночника при наклоне вперёд	В	УК-7

5	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ Какие упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости? А. Подъём штанги на бицепс в 3–4 подходах по 8–10 повторений; Б. Статические удержания тела в висе на перекладине; В. Прыжки со скакалкой в сериях по 30 секунд с отдыхом 1 минута; Г. Бег в равномерном темпе на дистанции 3–5 км	УК-7
	Ответ: Г	
6	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется физическое качество, позволяющее длительно выполнять нагрузку без существенного снижения работоспособности и поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности?	УК-7
	Ответ: выносливость	
7	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется самостоятельное наблюдение занимающегося за самочувствием и показателями организма в процессе поддержания должного уровня физической подготовленности?	УК-7
	Ответ: самоконтроль	
8	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется подготовительная часть занятия, обеспечивающая постепенную подготовку организма к физической нагрузке?	УК-7
	Ответ: разминка	
9	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется состояние, возникающее вследствие недостаточной двигательной активности и препятствующее поддержанию должного уровня физической подготовленности?	УК-7
	Ответ: гиподинамия	
10	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется показатель количества сокращений сердца за одну минуту, используемый для контроля физической нагрузки и уровня физической подготовленности?	УК-7
	Ответ: частота сердечных сокращений	

2. Специальная физическая подготовка тестирование

№ п/п	Содержание вопроса	Компетенция
	Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Найдите логические пары между элементами двух списков и запишите ответ в виде последовательности пар. Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и конкретными действиями/практиками, их иллюстрирующими: Компоненты ЗОЖ 1) Рациональное питание 2) Регулярная физическая активность 3) Соблюдение режима труда и отдыха 4) Профилактика вредных привычек 5) Закаливание Действия: А) Ежедневная 30 минутная прогулка в парке Б) Отказ от курения и употребления алкоголя В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7
	Ответ: 1В, 2А, 3Г, 4Б, 5Д	
2	Найдите логические пары между элементами двух списков и запишите ответ в виде последовательности пар. Установите соответствие между физическим качеством и его проявлением, необходимым для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическое качество: 1. Сила 2. Быстрота 3. Выносливость 4. Гибкость 5. Координация Проявление: А. Способность выполнять движения с большой амплитудой Б. Способность длительно выполнять работу без существенного снижения её эффективности В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему Г. Способность точно согласовывать движения различных частей тела Д. Способность выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени	УК-7

	Ответ:	1В, 2Д, 3Б, 4А, 5Г	
3	Найдите логические пары между элементами двух списков и запишите ответ в виде последовательности пар. Подберите к каждому фактору риска соответствующую меру профилактики, основанную на принципах здорового образа жизни: Фактор риска: 1) Гиподинамия 2) Хронический стресс 3) Несбалансированное питание 4) Профессиональное выгорание 5) Снижение иммунитета Мера профилактики через ЗОЖ: А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон		УК-7
	Ответ:	1Б, 2В, 3А, 4Г, 5Д	
4	Определите верный порядок следования элементов и запишите их в виде последовательности букв Установите верную последовательность проведения индивидуального занятия адаптивной физической культурой для поддержания должного уровня физической подготовленности. а) Выполнить упражнения основной части занятия б) Провести заключительную часть и восстановить дыхание в) Оценить самочувствие и готовность к физической нагрузке г) Выполнить разминку д) Провести итоговый самоконтроль состояния организма		УК-7
	Ответ:	в, г, а, б, д	
5	Определите верный порядок следования элементов и запишите их в виде последовательности букв Установите верную последовательность действий при появлении признаков чрезмерной нагрузки во время занятия, направленного на поддержание должного уровня физической подготовленности а) Принять безопасное положение и восстановить спокойное дыхание б) Оценить самочувствие, частоту сердечных сокращений и выраженность симптомов в) Прекратить выполнение упражнения г) Возобновить занятие только после нормализации состояния, уменьшив нагрузку д) Обратиться за медицинской помощью, если симптомы сохраняются или усиливаются		УК-7
	Ответ:	в, а, б, г, д	

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет второй семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ на вопрос Что означает термин «дефектологические знания» в контексте АФК?		УК-7
	Ответ:	В контексте адаптивной физической культуры (АФК) термин «дефектологические знания» означает совокупность теоретических и практических сведений из области специальной педагогики и психологии, которые необходимы специалисту для работы с людьми, имеющими отклонения в физическом или психическом развитии. Это не просто знание упражнений ЛФК, а глубокое понимание того, как конкретный диагноз влияет на личность, поведение и способность человека обучаться двигательным навыкам.	
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Назовите три основных принципа АФК, опирающихся на дефектологию		УК-7
	Ответ:	Принцип доступности, принцип коррекционно развивающей направленности, принцип индивидуального подхода.	
3	Дайте развернутый ответ на вопрос Какие виды нарушений развития необходимо учитывать при планировании занятий АФК?		УК-7

	Ответ: 1. Нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА) Это одна из самых обширных категорий в АФК. При планировании учитываются: ● Неврологические двигательные расстройства ● Патологии спинного мозга ● Ортопедические патологии ● Последствия черепно-мозговых травм и полиомиелита. 2. Сенсорные нарушения Эти дефекты требуют кардинальной перестройки методики подачи материала: ● Нарушения зрения (слепота и слабовидение) ● Нарушения слуха (глухота и тугоухость) 3. Нарушения интеллекта и психического развития Эта группа требует особого внимания к темпу занятия и сложности инструкций: ● Интеллектуальные нарушения (умственная отсталость) ● Задержка психического развития (ЗПР) ● Расстройства аутистического спектра (РАС) ● Тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР) 4. Комплексные и сочетанные нарушения	
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как влияет нарушение слуха на проведение занятий АФК? Ответ: Влияние нарушения слуха на процесс АФК проявляется в следующих аспектах: 1. Изменение системы коммуникации ● Отказ от звуковых сигналов. ● Демонстрация вместо объяснения. ● Тактильный контакт. 2. Особенности развития физических качеств У лиц с нарушением слуха часто наблюдаются сопутствующие особенности физического развития, которые необходимо учитывать при дозировании нагрузки: ● Нарушения вестибулярного аппарата. ● Дыхательная система.. ● Координация и моторика. 3. Психологический аспект и социализация Люди с нарушением слуха могут испытывать повышенную тревожность в командных видах спорта из-за страха пропустить важный звуковой сигнал (стартовый выстрел, предупреждение об опасности). 4. Методические приемы организации занятия ● Построение группы. ● Контроль внимания. ● Использование инвентаря.	УК-7
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие методы коммуникации предпочтительны для работы со слепыми и слабовидящими на занятиях АФК? Ответ: Тактильная демонстрация, вербальные подсказки с усилением голоса, описание действий, использование звуковых ориентиров (звуковые мячи, маяки), тактильные дорожки.	УК-7
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: В чём заключается принцип коррекционно развивающей направленности АФК? Ответ: В том, что занятия не только развивают физические качества, но и компенсируют недостатки развития: улучшают координацию, пространственную ориентацию, моторику, коммуникативные навыки и т.д.	УК-7
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Почему важен индивидуальный подход в АФК? Ответ: Потому что даже внутри одной нозологии (например, ДЦП) у людей могут быть разные уровни мобильности, сопутствующие нарушения и потребности, требующие адаптации упражнений и нагрузки.	УК-7
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие средства адаптации можно использовать на занятиях АФК для лиц с нарушениями ОДА? Ответ: Тренажёры с фиксацией тела, коляски для спорта, балансировочные платформы, тактильные метки, страховочные пояса, поручни, специализированные мячи и инвентарь.	УК-7
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как обеспечить безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией? Ответ: Избегать упражнений с резкими наклонами и запрокидыванием головы, контролировать ЧСС и уровень нагрузки, иметь план действий при приступе, обеспечить страховку при выполнении сложных элементов.	УК-7
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие психологические особенности могут наблюдаться у лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК? Ответ: Замедленность движений, трудности с усвоением сложных двигательных программ, сниженная мотивация, быстрая утомляемость, потребность в чёткой структуре и визуальных подсказках.	УК-7

Зачет третий семестр

№	Содержание вопроса	Компетен
---	--------------------	----------

п/п	Правильный ответ (ключ ответа)		ция
1	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте значение адаптивной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		УК-7
	Ответ:	Адаптивная физическая культура представляет собой область физической культуры, предназначенную для лиц, имеющих временные или постоянные ограничения состояния здоровья. Она предусматривает приспособление физических упражнений, методов обучения и параметров нагрузки к индивидуальным возможностям человека. Занятия способствуют развитию двигательных способностей, укреплению здоровья и профилактике вторичных нарушений. Они помогают повышать самостоятельность, работоспособность и социальную активность занимающихся. Систематическое применение средств адаптивной физической культуры позволяет поддерживать физическую подготовленность, необходимую для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте цели и задачи адаптивной физической культуры, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности человека.		УК-7
	Ответ:	Основной целью адаптивной физической культуры является укрепление здоровья и раскрытие доступных двигательных возможностей человека. К ее задачам относятся развитие физических качеств, формирование двигательных умений и повышение функциональных возможностей организма. Важными задачами также являются профилактика осложнений, коррекция двигательных нарушений и формирование потребности в регулярной физической активности. Занятия помогают освоить способы самоконтроля и безопасного регулирования нагрузки. Решение перечисленных задач создает условия для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
3	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте основные компоненты физической подготовленности, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		УК-7
	Ответ:	Физическая подготовленность отражает степень готовности человека к выполнению двигательных действий и повседневных нагрузок. Ее основными компонентами являются сила, выносливость, быстрота, гибкость и координационные способности. Уровень развития каждого компонента зависит от состояния здоровья, возраста, образа жизни и характера деятельности. Для оценки физической подготовленности используются доступные контрольные упражнения и функциональные пробы. Гармоничное развитие физических качеств помогает человеку результативно выполнять социальные и профессиональные функции.	
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Объясните роль двигательной активности в поддержании должного уровня физической подготовленности		УК-7
	Ответ:	Двигательная активность является важным условием сохранения здоровья и нормального функционирования организма. Регулярные физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Они способствуют повышению выносливости, силы, координации и устойчивости к утомлению. Недостаток движений может привести к снижению работоспособности и ухудшению общего самочувствия. Рациональная двигательная активность помогает поддерживать должный уровень физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности.	
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Объясните значение принципов доступности и постепенности для поддержания должного уровня физической подготовленности		УК-7
	Ответ:	Принцип доступности означает, что упражнения должны соответствовать состоянию здоровья и двигательным возможностям человека. Принцип постепенности предусматривает последовательное увеличение объема, интенсивности и сложности физической нагрузки. Резкое повышение нагрузки может привести к переутомлению, болевым ощущениям или травмам. Переход к более сложным упражнениям осуществляется после освоения правильной техники и адаптации организма. Соблюдение этих принципов позволяет устойчиво развивать физическую подготовленность, необходимую для полноценной деятельности.	
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте значение регулярности занятий для поддержания должного уровня физической подготовленности и профессиональной работоспособности.		УК-7
	Ответ:	Регулярность означает систематическое выполнение физических упражнений в соответствии с установленным режимом. Продолжительные перерывы снижают достигнутый уровень физической подготовленности и ослабляют адаптацию организма к нагрузкам. Частота занятий определяется индивидуальными возможностями, состоянием здоровья и поставленными задачами. Умеренная, но регулярная физическая активность обычно эффективнее редких нагрузок высокой интенсивности. Соблюдение принципа регулярности способствует сохранению здоровья и профессиональной работоспособности.	
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте требования безопасности, соблюдение которых позволяет поддерживать должный уровень физической подготовленности.		УК-7

	Ответ: Требования безопасности предусматривают выбор упражнений, не создающих угрозы для здоровья занимающегося. Перед занятием необходимо проверить самочувствие, исправность оборудования и состояние места проведения упражнений. Движения следует выполнять с правильной техникой, безопасной амплитудой и подходящей интенсивностью. При появлении боли, головокружения, резкой слабости или выраженной одышки занятие необходимо прекратить. Соблюдение требований безопасности позволяет поддерживать физическую подготовленность без риска для социальной и профессиональной деятельности.	
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте формы организации занятий, направленных на поддержание должного уровня физической подготовленности. Ответ: Основными формами являются учебные, групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. В течение учебного или рабочего дня могут проводиться утренняя гимнастика, физкультурные минутки и физкультурные паузы. Индивидуальные занятия позволяют наиболее полно учитывать состояние здоровья и физические возможности человека. Групповые занятия способствуют общению, взаимной поддержке и социальной адаптации. Выбор формы занятий определяется необходимостью обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность занимающегося.	УК-7
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте структуру занятия адаптивной физической культурой, предназначенного для поддержания должного уровня физической подготовленности. Ответ: Занятие адаптивной физической культурой обычно включает подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части оценивается самочувствие и проводится разминка. Основная часть содержит упражнения для развития физических качеств и освоения двигательных действий. В заключительной части нагрузка постепенно снижается, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Такая структура обеспечивает безопасное поддержание физической подготовленности и восстановление работоспособности.	УК-7
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Объясните значение разминки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Ответ: Разминка обеспечивает постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. Она улучшает кровообращение, повышает температуру мышц и увеличивает подвижность суставов. В разминку включаются ходьба, дыхательные, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения. Ее продолжительность и интенсивность определяются состоянием здоровья и характером основной нагрузки. Правильно проведенная разминка снижает риск травм и способствует сохранению работоспособности в социальной и профессиональной деятельности.	УК-7

Зачет четвертый семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте назначение заминки при поддержании должного уровня физической подготовленности.		УК-7
	Ответ:	Заминка представляет собой заключительную часть занятия, обеспечивающую постепенный переход организма к состоянию покоя. Она может включать спокойную ходьбу, дыхательные упражнения, растягивание и расслабление мышц. Ее выполнение способствует плавному снижению частоты сердечных сокращений и нормализации дыхания. После заминки рекомендуется оценить самочувствие и степень утомления. Рациональная организация заключительной части ускоряет восстановление и позволяет систематически поддерживать физическую подготовленность.	
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте параметры физической нагрузки, регулируемые для поддержания должного уровня физической подготовленности		УК-7
	Ответ:	Физическая нагрузка характеризует степень воздействия двигательной деятельности на организм человека. К ее основным параметрам относятся объем, интенсивность, продолжительность, частота упражнений и интервалы отдыха. Объем отражает общее количество выполненной работы, а интенсивность — степень ее напряженности. В адаптивной физической культуре параметры нагрузки определяются с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей человека. Правильное дозирование нагрузки способствует развитию подготовленности, необходимой для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
3	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте роль самоконтроля в поддержании должного уровня физической подготовленности.		УК-7
	Ответ:	Самоконтроль представляет собой самостоятельное наблюдение человека за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями. К субъективным показателям относятся самочувствие, настроение, качество сна, аппетит и степень утомления. Объективными показателями являются частота сердечных сокращений, частота дыхания, масса тела и время восстановления. Результаты наблюдений рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля. Систематический самоконтроль помогает своевременно корректировать нагрузку и сохранять работоспособность.	

4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Объясните значение контроля частоты сердечных сокращений во время занятий АФК для поддержания должного уровня физической подготовленности.		УК-7
	Ответ:	Частота сердечных сокращений является доступным показателем реакции организма на физическую нагрузку. Ее измеряют до занятия, во время выполнения упражнений и в восстановительном периоде. Значительное увеличение пульса может свидетельствовать о высокой интенсивности нагрузки. Скорость возвращения показателя к исходному уровню позволяет оценить особенности восстановления организма. Контроль частоты сердечных сокращений помогает безопасно дозировать нагрузку для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте функциональные пробы, применяемые для оценки и поддержания должного уровня физической подготовленности.		УК-7
	Ответ:	Функциональные пробы используются для оценки реакции организма на стандартную физическую нагрузку. Они позволяют получить информацию о работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В адаптивной физической культуре применяются только доступные пробы, соответствующие состоянию здоровья занимающегося. Результаты оцениваются по изменению пульса, дыхания и продолжительности восстановления. Функциональные пробы помогают обоснованно подбирать средства поддержания физической подготовленности.	
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте значение дыхательных упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности		УК-7
	Ответ:	Дыхательные упражнения направлены на формирование рационального дыхания и улучшение функционального состояния организма. Они помогают согласовывать вдох и выдох с выполняемыми движениями. Такие упражнения могут способствовать снижению психоэмоционального напряжения и нормализации дыхательного ритма. Их применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а также во время физкультурных пауз. Регулярное выполнение дыхательных упражнений поддерживает работоспособность, необходимую для социальной и профессиональной деятельности.	
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте признаки утомления и способы его предупреждения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		УК-7
	Ответ:	Утомление представляет собой временное снижение работоспособности, возникающее в результате продолжительной или интенсивной деятельности. Его признаками могут быть слабость, нарушение координации, одышка, снижение внимания и ухудшение техники движений. Для предупреждения утомления необходимо правильно дозировать нагрузку и соблюдать интервалы отдыха. Важное значение имеют полноценный сон, рациональное питание и чередование видов деятельности. Своевременная профилактика переутомления позволяет сохранять готовность к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Объясните значение физкультурных пауз для поддержания должного уровня физической подготовленности при работе за компьютером.		УК-7
	Ответ:	Физкультурная пауза представляет собой кратковременный комплекс упражнений, выполняемый в течение рабочего или учебного дня. Она помогает уменьшить статическое напряжение мышц спины, шеи и плечевого пояса. В комплекс могут включаться ходьба, движения руками, упражнения для туловища, дыхания и зрения. Продолжительность и содержание паузы зависят от состояния здоровья и характера выполняемой работы. Регулярные активные перерывы способствуют поддержанию физической подготовленности и профессиональной работоспособности.	
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Раскройте порядок составления индивидуальной программы для поддержания должного уровня физической подготовленности.		УК-7
	Ответ:	Составление программы начинается с оценки состояния здоровья, двигательных возможностей и исходного уровня физической подготовленности. Затем определяются цель и конкретные задачи занятий. С учетом полученных данных подбираются доступные упражнения, устанавливаются их объем, интенсивность и периодичность. В процессе выполнения программы проводится самоконтроль и оценивается динамика результатов. При необходимости содержание занятий корректируется для безопасного обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Объясните роль мотивации и здорового образа жизни в поддержании должного уровня физической подготовленности.		УК-7

Ответ:	Мотивация определяет готовность человека регулярно заниматься физическими упражнениями и соблюдать двигательный режим. Ее формированию способствуют понятные цели, доступные задания, положительная динамика результатов и учет личных интересов. Здоровый образ жизни объединяет двигательную активность, рациональное питание, полноценный сон, восстановление и отказ от вредных привычек. Отдельные занятия не обеспечивают устойчивого результата без соблюдения этих повседневных условий. Сочетание устойчивой мотивации и здорового образа жизни позволяет поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--------	---

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60

Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40
-----------------	------------------------	------

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для вузов / Н. Л. Литош. - Москва: Юрайт, 2026. - 156 с - 978-5-534-12705-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587983> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 210 с - 978-5-534-14815-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588960> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев, Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 344 с - 978-5-534-07939-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586545> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Теннис, настольный теннис, бадминтон: учебник для вузов / Е. В. Конеева, Е. Г. Писаренко, О. С. Ястребова [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 95 с - 978-5-534-19051-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589737> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

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

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»

2. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

3. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)

Ресурсы «Интернет»

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

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

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;
3. Справочно-правовая система "Консультант Плюс";

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения