Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 11:26:31
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

Разработка программно-информационных систем
09.03.04 Программная инженерия
2025 год набора

Приложение В
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия,
утвержденной приказом от 30.08.2025 г. № 47-О
(в редакции приказа от 02.11.2026 г. № 87-О)

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНОО ВО «КИПО»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.02 Адаптивная физическая культура и спорт

Направление подготовки
09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль)
Разработка программно-информационных систем

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора
2025

Разработка программно-информационных систем
09.03.04 Программная инженерия
2025 год набора

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.03.02 «Адаптивная физическая культура и спорт» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 920 зарегистрирован в Минюсте России от 16.10.2017 г. № 48546).

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)
1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)
1.2 Задачи дисциплины (модуля)
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины (модуля)
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
2.2 Содержание дисциплины (модуля)
2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)
4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 «Адаптивная физическая культура и спорт» является формирование у обучающегося из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов готовность использовать средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, повышения функциональных резервов организма, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

1.2 Задачи дисциплины

Образовательная (познавательная): Обучить теоретическим основам адаптивной физической культуры, включая классификацию физических упражнений, принципы дозирования нагрузок и методы самоконтроля, применительно к различным нозологическим группам.

Методическая (прикладная): сформировать умения подбирать и применять корригирующие и общеразвивающие упражнения (включая оздоровительную ходьбу, бег, элементы подвижных игр) для поддержания и укрепления индивидуального здоровья.

Воспитательная (ценностно-мотивационная): воспитать устойчивую потребность в систематических занятиях адаптивной физической культурой как основе здорового образа жизни и необходимом условии успешной профессиональной самореализации программиста, аналитика, администратора ИС.

Компенсаторно-коррекционная: научить использовать сохранные функции организма и компенсаторные возможности для преодоления последствий заболеваний и адаптации к физическим нагрузкам в условиях трудовой деятельности.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Адаптивная физическая культура и спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 и на 2 курсе по очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет, зачет, зачет.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	**Знать:** классификацию видов физических упражнений (общеразвивающие, корригирующие, прикладные, дыхательные) и их воздействие на организм человека при ограниченных возможностях здоровья; роль и значение адаптивной физической культуры для социальной и профессиональной

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
	УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	адаптации лиц с ОВЗ; научно-практические основы составления индивидуальных программ занятий АФК для профилактики профессиональных заболеваний (гиподинамии, нарушений осанки) и ведения здорового образа жизни. **Уметь:** применять на практике корригирующие комплексы упражнений (оздоровительная ходьба, бег, общеразвивающие упражнения) для профилактики последствий основного заболевания и укрепления здоровья; использовать методы самоконтроля (ЧСС, АД, функциональные пробы) и средства АФК для регуляции психофизического состояния при выполнении учебных и профессиональных задач (снятие напряжения, повышение работоспособности); подбирать адекватные физические нагрузки и упражнения из рекомендованных разделов (ОФП, подвижные игры) для самостоятельного физического самосовершенствования. **Владеть:** навыками оценки индивидуального уровня функционального состояния организма с использованием простейших методов (ортостатическая проба, проба Штанге) для коррекции режима занятий; навыками составления и проведения индивидуального комплекса адаптивных физических упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость, силовые упражнения с учетом противопоказаний), направленного на компенсацию нарушенных функций и повышение устойчивости к физическим нагрузкам в профессиональной деятельности (длительная работа за компьютером).

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 час., их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО
Контактная работа, в том числе:		**162**	**-**	**-**
Аудиторные занятия (всего):		**162**	**-**	**-**
занятия лекционного типа		-	-	-
практические занятия		162	-	-
Иная контактная работа:		**-**	**-**	**-**
Контрольная работа		-	-	-
Курсовая работа		-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		**166**	**-**	**-**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		140	-	-
Подготовка к текущему контролю		26	-	-
Контроль:		**-**	**-**	**-**
Промежуточная аттестация (зачет)		-	-	-
Общая трудоемкость	**час.**	**328**	**-**	**-**
	в том числе контактная работа	**162**	**-**	**-**
	зач. ед	**-**	**-**	**-**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 и 2 курсе (очная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
	2 семестр					
1.	Раздел 1. Здоровый образ жизни. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей Общеразвивающие упражнения (комплексы)	54	-	-	26	28
2.	Раздел 2. Развитие силы и гибкости	56	-	-	28	28
	3 семестр					

3.	Раздел 3. Лёгкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	110	-	-	54	56
	4 семестр					
4.	Раздел 4. Адаптивные подвижные игры и рекреация (элементы пионербола, футбола по упрощенным правилам, оздоровительная аэробика)».	108	-	-	54	54
	ИТОГО по разделам дисциплины	328	-	-	162	166
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	162	166

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа обучающегося

При изучении дисциплины могут применятся электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине)

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.

3.	Вопросы для письменного/устного собеседования, реферат, сообщение, доклад, эссе, практико-ориентированные задания, мини-кейсы, задания в виде расчетных задач, ситуационные задачи.

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 «Адаптивная физическая культура и спорт» представлены в учебно-методическом отделе.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при изучении данной дисциплины предоставлена возможность выбора технологий обучения в зависимости от степени заболевания и осознания своей деятельности. При этом содержание программы дисциплины не изменяется, изменяются, как правило, форма обучения и образовательные технологии. Также обучающимся, имеющим инвалидность, и лицам с ограниченными возможностями здоровья созданы условия комфортного психологического климата в процессе обучения и возможности оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 «Адаптивная физическая культура и спорт». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 «Адаптивная физическая культура и спорт».

4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Код и наименование индикаторов достижения результатов	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация

	обучения по дисциплине			
1	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	**Знать:** классификацию видов физических упражнений (общеразвивающие, корригирующие, прикладные, дыхательные) и их воздействие на организм человека при ограниченных возможностях здоровья; роль и значение адаптивной физической культуры для социальной и профессиональной адаптации лиц с ОВЗ; научно-практические основы составления индивидуальных программ занятий АФК для профилактики профессиональных заболеваний (гиподинамии, нарушений осанки) и ведения здорового образа жизни. **Уметь:** применять на практике корригирующие комплексы упражнений (оздоровительная ходьба, бег, общеразвивающие упражнения) для профилактики последствий основного заболевания и укрепления здоровья; использовать методы самоконтроля (ЧСС, АД, функциональные пробы) и средства АФК для регуляции психофизического состояния при выполнении учебных и профессиональных задач (снятие напряжения, повышение работоспособности); подбирать адекватные физические нагрузки и упражнения из рекомендованных разделов (ОФП, подвижные игры) для самостоятельного физического самосовершенствования. **Владеть:** навыками оценки индивидуального	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете
2	УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете
3	УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

		уровня функционального состояния организма с использованием простейших методов (ортостатическая проба, проба Штанге) для коррекции режима занятий; навыками составления и проведения индивидуального комплекса адаптивных физических упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость, силовые упражнения с учетом противопоказаний), направленного на компенсацию нарушенных функций и повышение устойчивости к физическим нагрузкам в профессиональной деятельности (длительная работа за компьютером).		

4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации, необходимые для оценки образовательных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся

Задания с выбором ответов

1. Адаптивное физическое воспитание, как компонент АФК, удовлетворяет потребности индивида с отклонения в состоянии здоровья в...

а) сопоставлении своих способностей со способностями других людей

б) подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности

в) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга

г) риске, потребности испытывать себя в необычных экстремальных условиях

2. Процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими социальными установками, характерен для.

а) адаптации анализаторов

б) социальной адаптации

в) физиологической адаптации

г) психической адаптации

3. Творческая функция в первую очередь присуща..

а) креативным телесно-ориентированным практикам

б) адаптивной двигательной рекреации

в) экстремальным видам двигательной активности

г) адаптивному спорту

4. В процессе занятий физическими упражнения с лицами, имеющими отклонения в развитии, используются следующие способы общения.

а) артикуляция, речетативы, считалки, скороговорки

б) речь, жесты, позы, звуки, мимика, пантомимы

в) вербальные и невербальные

5. В адаптивной физической культуре решаются две группы задач.

а) образовательные и воспитательные

б) общие и специфические

в) оздоровительные и коррекционные

г) компенсаторные и развивающие

6. К средствам АФК относятся

а) физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы

б) плавание, режим дня, правила личной гигиены

в) туризм, питание, спортивный инвентарь и оборудование

г) правила личной гигиены, физические упражнения

7. Какая основная функция присуща адаптивному физическому воспитанию?

а) рекреативно-оздоровительная

б) коммуникативная

в) образовательная

г) зрелищная и эстетическая

8. Какому компоненту (виду) адаптивной физической культуры в первую очередь присуща творческая функция?

а) адаптивному спорту

б) креативным телесно-ориентированным практикам

в) адаптивной двигательной рекреации

г) экстремальным видам двигательной активности

9. Какие две группы функций выделены в адаптивной физической культуре?

а) педагогические и социальные

б) гедонистические и коммуникативные

в) интегративные и воспитательные

г) образовательные и творческие

10. Какие три уровня принципов адаптивной физической культуры разработаны в настоящее время?

а) научности, наглядности, доступности

б) социальные, общеметодические, социально-методические

в) систематичности, прочности, диагностирования

г) социализации, приоритетной роли микросоциума, сознательности

11. Что означает непрерывное физкультурное образование?

а) систематические занятия физическими упражнениями в избранном виде спорта без пропусков и неоправданных перерывов

б) образование человека в области физической культуры, получаемое им в процессе освоения какой-либо специальности во время обучения в вузе

в) занятия физическими упражнениями в режиме дня в дошкольных, школьных, средних и высших образовательных учреждениях

г) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни

12. Какие требования к педагогу предлагает реализация принципа научности?

а) знание особенностей строения организма и функционирования сердечно-сосудистой,

дыхательной и пищеварительной систем

б) знание закономерностей физического развития, особенностей строения опорно-двигательного аппарата и причин возникновения патологий ОДА

в) знание теории и методологии адаптивной физической культуры; биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями; умение применять знания на практике

г) использование в практике адаптивной физической культуры научно-обоснованных программ, особенно авторских

13. Принцип прочности в адаптивной физической культуре означает...?

а) сохранение приобретенных знаний и двигательного опыта на долгие годы

б) постоянное развитие физических качеств и способностей

в) закрепление достигнутых успехов систематическим повторением изученного материала

г) стимулирование самостоятельных занятий в любой доступной форме

14. Нормативно-правовые акты в системе права РФ классифицируются:

а) Международные правовые акты; Федеральные законы РФ; Конституцию РФ; нормативные акты федеральных органов исполнительной власти РФ; законы и иные нормативно-правовые акты субъектов РФ; нормативно-правовые акты субъектов РФ

б) Международные правовые акты; Федеральные законы РФ

в) Конвенция по правам инвалидов ООН; Конституция Международного комитета спорта глухих; Постановления и распоряжения правительства РФ

15. Автором большинства глав и общим редактором первого учебника по теории и организации адаптивной физической культуры является профессор.

а) Евсеев С.П.

б) Бирюков А.А.

в) Лубышева Л.И.

г). Чесноков Н.Н.

16. Цель реабилитации инвалидов состоит в обеспечении из способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей

17. Социальная интеграция представляет собой двусторонний процесс взаимного сближения, вторичного движения двух социальных_субъектов

18. Адаптивная физическая культура и спорт-это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество

19. Цель адаптивной физической культуры -максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телеснодвигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта

20. Способность понимать эмоциональное состояние другого посредством сопереживания называется эмпатия

21. Как называется усложненная форма адаптации, при которой относительно здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного или больного органа, функционально разгружая его?

а) компенсация

б) реабилитация

в) коррекция

г) стимуляция

22. Составьте комплекс из 5 упражнений для коррекции утомления шейно-плечевого

пояса (для работы за компьютером).

23. Опишите методику проведения подвижной игры в группе студентов с нарушением зрения, адаптировав стандартные правила.

Шкала оценивания результатов по заданиям для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100	5 - отлично
71-84	4 - хорошо
50-70	3 - удовлетворительно
0-49	2 - неудовлетворительно

Текущий контроль успеваемости для обучающихся по очной форме

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение авторского решения соответствующей проблемы и выполнение заданий в рамках дисциплины, которая является одним из видов текущего контроля успеваемости обучающихся очной формы обучения.

Цели контрольной работы:

- проверка и оценка знаний обучающихся;
- закрепление практических навыков применения теоретических подходов и методов анализа на учебных примерах и задачах;
- получение информации об уровне самостоятельности и активности обучающегося, об эффективности форм и методов учебной работы.

Контрольные работы выполняются обучающимися в сроки, предусмотренные учебным планом и календарным учебным графиком.

Контрольная работа выполняется в рукописном или в печатном (компьютерном) варианте на листах формата А4 в 1 экземпляре с соблюдением установленного формата. Текст набирается шрифтом Times New Roman 12, через 1 интервал, абзацный отступ - 1,25 см, выравнивание по ширине страницы. Страница должна иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Титульный лист содержит информацию об обучающемся выполнившем контрольную работу (ФИО обучающегося, направление подготовки, группа); наименование дисциплины; ФИО преподавателя, проверяющего работу.

Задания для контрольных работ разрабатываются преподавателем дисциплины по вариантам, которые содержат:

1) Задание в форме ответа на теоретический вопрос по теме (разделу) – объем не более 2-3 страниц;
2) Задания, составленные в форме тестов (2 задания открытого и закрытого типа, разработанные в фонде оценочных средств) или ответ на практическое задание (решить ситуацию, математическую задачу, расчетно-графическое задание и др.).

Готовая контрольная работа в электронном виде прикрепляется в электронную образовательную среду Moodle в профиль обучающегося выполнившего работу до начала сессии. Если работа в рукописном варианте, то она должна быть отсканирована и прикреплена.

Шкала и критерии оценивания контрольной работы

№ п/п	Критерии	Зачтено
Теоретический вопрос		
1	Глубина проработки материала	Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов

2	Представление	Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии
3	Использование рекомендованной литературы	Основные источники рекомендованной литературы использованы
4	Грамотность изложения и качество оформления	Продемонстрирована культура речи. Соблюдены основные требования к оформлению
Выполнение тестовых заданий		

Если работа не отвечает названным критериям, выставляется оценка «не зачтено».

Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

Теоретические вопросы к зачету

1. Индивидуальные программы физического самосовершенствования: принципы составления и структура.
2. Методы оценки и контроля за состоянием своего организма при самостоятельных занятиях (функциональные пробы, ортостатическая проба).
3. Самоконтроль занимающегося физическими упражнениями: объективные и субъективные показатели (ЧСС, АД, вес, сон, аппетит, самочувствие).
4. Дыхательная гимнастика: физиологическое обоснование, основные методики (диафрагмальное дыхание, стрельниковская), использование в практике.
5. Основы методики самостоятельных занятий: этапы, принципы дозирования нагрузки, профилактика травматизма.
6. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
7. Влияние образа жизни на здоровье человека. Физическая культура как основа ЗОЖ.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента: цель, задачи, содержание.
9. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки (упражнения для профилактики профессиональных заболеваний).
10. Прикладная физическая культура. Физическая культура будущего специалиста.
11. Методы коррекции состояния зрительного анализатора средствами физической культуры (упражнения для глаз, снятие напряжения).
12. Теория и методика оздоровительных занятий (оздоровительная ходьба, бег). Контроль пульсового режима.
13. Легкая атлетика. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Ошибки и методы их исправления.
14. Методы развития силовых способностей (атлетическая гимнастика, упражнения с отягощениями). Техника безопасности.
15. Методы развития гибкости (стретчинг). Правила выполнения упражнений на растягивание.
16. Современные оздоровительные системы (аэробика, фитнес, йога, пилатес) и их характеристика.
17. Физическая культура в режиме дня студента (утренняя гимнастика, физкультпаузы, микропаузы).
18. Подготовка к сдаче норм ГТО: содержание комплекса, требования к физической подготовленности.
19. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования здорового образа жизни.
20. Основные приемы игры в баскетбол (ведение, передача, бросок, ведение+бросок в движении). Типичные ошибки.

21. Основные приемы игры в волейбол (подача, передача сверху и снизу). Типичные ошибки.

22. Тактика игры в мини-футбол. Основные технические элементы (удары, остановки, ведение). Техника безопасности.

Практические задания к зачету

Задание №1. Составьте комплекс упражнений для детей младшего школьного возраста направленный на коррекцию боковых искривлений позвоночника (начальная стадия).

Задание №2. Опишите по две подвижных игры (название, цель, задачи, содержание (ход игры), инвентарь, оборудование, методические особенности) для детей разных нозологических групп: подвижные игры для детей с нарушением речи; подвижные игры для детей с нарушением зрения; подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет

Оценка	Критерии оценивания по зачету
«зачтено»	заслуживает обучающийся, полностью или практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
«не зачтено»:	заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Результат обучения считается сформированным, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

Основная литература:

1. Адаптивная физическая культура (с практикумом) : учебник / Н. В. Александрова, Е. Н. Арбузова, Т. В. Синельникова [и др.]. — Москва : КноРус, 2026. — 311 с. — ISBN 978-5-406-15669-8. — URL: https://book.ru/book/961007— Текст : электронный.

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563550

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС) и базы данных

Доступ к ЭБС предоставляется из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории Института, так и вне ее (удаленный доступ).

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - URL: https://urait.ru/ (широкий спектр учебной и научной литературы по информационным технологиям, программированию, математике и смежным дисциплинам).
2. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» - URL: https://www.book.ru (современные учебники и учебные пособия).
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: https://elibrary.ru (крупнейшая российская база научных публикаций, доступ к рефератам и полным текстам статей).
4. КиберЛенинка - URL: https://cyberleninka.ru (научная электронная библиотека открытого доступа).

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, в т.ч. в сфере образования и социальной защиты).
2. Справочная правовая система «Гарант» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).

Профессиональные сообщества и IT-порталы

1. Habr - URL: https://habr.com/ (крупнейшее русскоязычное сообщество IT-специалистов, статьи, новости, обсуждения).
2. Stack Overflow - URL: https://stackoverflow.com/ (международный ресурс для программистов, вопросы и ответы).
3. GitHub - URL: https://github.com/ (платформа для хостинга кода, совместной разработки и открытых проектов).
4. CodeProject - URL: https://www.codeproject.com/ (статьи, примеры кода, обсуждения для разработчиков).
5. Microsoft Learn - URL: https://learn.microsoft.com/ (бесплатные учебные материалы и документация по продуктам Microsoft, .NET, Azure и др.).
6. MDN Web Docs - URL: https://developer.mozilla.org/ (ресурс для **веб-разработчиков с документацией по HTML, CSS, JavaScript и API).**

Научные базы данных зарубежных издательств (открытый доступ)

7. IEEE Xplore - URL: https://ieeexplore.ieee.org/ (доступ к книгам, статьям и материалам конференций по компьютерным наукам, электротехнике и информационным технологиям).
8. ACM Digital Library - URL: https://dl.acm.org/ (библиотека статей и материалов конференций Ассоциации вычислительной техники).
9. SpringerLink - URL: https://link.springer.com/ (книги и журналы издательства Springer, включая серии по информатике).
10. Wiley Online Library - URL: https://onlinelibrary.wiley.com/ (коллекция журналов и книг по направлению «Computer Science & Information Technology»).

Образовательные платформы и онлайн-курсы

11. Национальная платформа «Открытое образование» - URL: https://openedu.ru/ (курсы ведущих российских вузов).
12. Stepik - URL: https://stepik.org/ (российская образовательная платформа с курсами по программированию и информатике).
13. Intuit - URL: https://intuit.ru/ (национальный открытый университет, курсы по информационным технологиям).

Официальные органы государственной власти и управления

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/.
2. Министерство просвещения Российской Федерации - URL: https://edu.gov.ru/.
3. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации - URL: https://mintrud.gov.ru/.
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) - URL: http://obrnadzor.gov.ru/.
5. Государственная система правовой информации «Законодательство России» - URL: http://pravo.gov.ru/.

Образовательные и справочные порталы

Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.

Российское общество «Знание» - URL: https://znanierussia.ru/.

Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: http://gramota.ru/ (русский язык и культура речи).

Образовательный портал «Учеба» - URL: http://www.ucheba.com/.

Словари и энциклопедии на Академике - URL: https://dic.academic.ru/.

Проект Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: https://pushkininstitute.ru/.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. LibreOffice - офисный пакет
2. PDFedit – программа для работы с pdf
3. Yandex Browser – браузер
4. Менеджер архивов
5. Libre Base – программа для работы с БД
6. Inkscape – ПО для компьютерной графики
7. DIA – ПО для блока схем и диаграмм
8. 1С: Предприятие – Учебная версия
9. GiMP - Программа обработки изображений

Перечень материально-технического обеспечения включает:

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического (семинарского) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование помещения. Перечень основного оборудования	Адрес
Учебная аудитория № 302 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации). Оборудование: рабочее место преподавателя (1); рабочие места обучающихся (33); ноутбук с лицензионным ПО (LibreOffice) и возможностью выхода в интернет (1); мультимедийное оборудование (1); доска учебная (1); книжный шкаф (1); сплит-система(1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1
Спортивный зал Физкультурно-оздоровительный комплекс «Динамо» имени олимпийской чемпионки Брагиной Л.И. Оборудование: Рабочее место преподавателя (1); скамейка гимнастическая 3,5 м (3 шт.); доска переносная (1 м); маты иск.кожа (10 шт.); набор для игры в бадминтон с воланом, комплект (4 шт.); палка гимнастическая деревянная (5шт.); скакалка (10шт.); диск металлический (2 шт.); экспандер (2 шт.); фитнес резинка (20 шт.); обруч металлический размер 98 (5 шт.); стол теннисный «ketller» (1 шт.); ракетка для н/тенниса (4 шт.); мяч для н/тенниса (100 шт.);	350020, Краснодарский край, г.о. город Краснодар, г. Краснодар, ул. Красная, д. 190 Нежилое помещение в подвальном этаже - Зал бокса, пом. № 159 Площадь 215,1 кв.м.

сетка для н/тенниса (1 шт.); шахматы, комплект (2 шт.); шашки, комплект (2 шт.); часы шахматные (2 шт.); стойка волейбольная (2 шт.); сетка волейбольная (1 шт.); мяч волейбольный (2 шт.); мяч баскетбольный (1 шт.); мяч набивной 3 кг (10 шт.); мяч набивной 5 кг (10 шт.); ворота для мини-футбола (2 шт.); мяч футбольный (1 шт.);, сетка для ворот мини-футбола (2 шт.).	
Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1