

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.05.2026 11:01:57  
Уникальный программный ключ:  
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2023 год набора**  
**Приложение В**

к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,  
утвержденной приказом от 07.12.2022 г. № 1-О  
(в редакции приказа от 08.05.2026 г. № 52-О)

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.04.02 Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки  
**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

Направленность (профиль)  
**Общий профиль**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная/очно-заочная**

Год набора  
**2023**

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2023 год набора**

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.04.02 «Адаптивная физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология (Приказ Минобрнауки РФ от 29.07.2020 г. № 839, зарегистрирован в Минюсте РФ 21.08.2020 г. № 59374).

## **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.04.02 «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в адаптации к физическим нагрузкам в социальной и профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в ведении активного образа жизни и необходимости использования средств адаптивной физической культуры в режиме труда и отдыха;
- сформировать оптимальную физическую готовность и функциональную устойчивость, к физическим нагрузкам в профессиональной самореализации.;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсе по очной форме обучения, на 1 курсе по очно-заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 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. 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	<b>Знать:</b> виды физических упражнений, применяемых в адаптивной физической культуре (общеразвивающие, корригирующие, компенсаторные, прикладные) с учетом различных нозологических групп; роль и значение адаптивной физической культуры в системе реабилитации, социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья; научно-практические основы проведения занятий адаптивной физической культурой, принципы дифференцированного

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2023 год набора**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
	<p>физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>подхода к лицам с различными нарушениями; основы профилактики вторичных отклонений и здорового образа жизни средствами адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> применять средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции нарушенных функций организма, развития компенсаторных механизмов и повышения психофизической устойчивости; использовать методики составления и проведения комплексов адаптивных физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей, нозологии и уровня функциональных возможностей; планировать и организовывать систему самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, руководствуясь рекомендациями медицинских и педагогических специалистов; осуществлять оценку физического развития и функционального состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, вносить коррективы в процесс занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования базовых средств адаптивной физической культуры (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры) в целях укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств с учетом имеющихся ограничений; навыками самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий адаптивной физической культурой (оценка частоты сердечных сокращений, самочувствия, уровня физической нагрузки) с учетом особенностей здоровья; навыками составления и проведения комплексов упражнений, направленных на коррекцию физического состояния, профилактику вторичных нарушений и повышение уровня функциональных возможностей; навыками применения реабилитационных и оздоровительных методик для</p>

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2023 год набора**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 332 часов на очной и очно-заочной форме обучения, их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	
		ОФО	ОЗФО
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		<b>332</b>	<b>17</b>
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>		<b>332</b>	<b>17</b>
занятия лекционного типа		-	17
практические занятия		332	-
<b>Иная контактная работа:</b>		-	-
Контрольная работа		-	-
Курсовая работа		-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>		-	<b>315</b>
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		-	170
Подготовка к текущему контролю		-	145
<b>Контроль:</b>		-	-
Промежуточная аттестация (зачет)		-	-
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>332</b>	<b>332</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>332</b>	<b>17</b>
	<b>зач. ед</b>	-	-

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1,2,3 курсе (очная форма обучения)

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2023 год набора**

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
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)	82	-	-	82	-
2.	Раздел 2. Развитие силы и гибкости	82	-	-	82	-
3.	Раздел 3. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	82	-	-	82	-
4.	Раздел 4. Подвижные игры (Оздоровительная аэробика. Баскетбол. Волейбол. Футбол)	86	-	-	86	-
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	332	-	-	332	-
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	332	-	-	332	-

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (очно-заочная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
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)	82	-	4	-	78
2.	Раздел 2. Развитие силы и гибкости	82	-	4	-	78
3.	Раздел 3. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	82	-	4	-	78
4.	Раздел 4. Подвижные игры (Оздоровительная аэробика. Баскетбол. Волейбол. Футбол)	86	-	5	-	81
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	332	-	17	-	315
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	332	-	17	-	315

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

При изучении дисциплины могут применяться 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.04.02 «Адаптивная физическая культура» 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.04.02 «Адаптивная физическая культура». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.04.02 «Адаптивная физическая культура».

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

№ п/п	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;	<b>Знать:</b> виды физических упражнений, применяемых в адаптивной физической культуре (общеразвивающие,	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2023 год набора**

	научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	корректирующие, компенсаторные, прикладные) с учетом различных нозологических групп; роль и значение адаптивной физической культуры в системе реабилитации, социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья; научно-практические основы проведения занятий адаптивной физической культурой, принципы дифференцированного подхода к лицам с различными нарушениями; основы профилактики вторичных отклонений и здорового образа жизни средствами адаптивной физической культуры.		
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, формирования здорового образа и стиля жизни. деятельности.	Уметь: применять средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции нарушенных функций организма, развития компенсаторных механизмов и повышения психофизической устойчивости; использовать методики составления и проведения комплексов адаптивных физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей, нозологии и уровня функциональных возможностей; планировать и организовывать систему самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, руководствуясь рекомендациями медицинских и педагогических специалистов; осуществлять оценку физического развития и функционального состояния лиц с	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	Уметь: применять средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции нарушенных функций организма, развития компенсаторных механизмов и повышения психофизической устойчивости; использовать методики составления и проведения комплексов адаптивных физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей, нозологии и уровня функциональных возможностей; планировать и организовывать систему самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, руководствуясь рекомендациями медицинских и педагогических специалистов; осуществлять оценку физического развития и функционального состояния лиц с	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

		<p>ограниченными возможностями здоровья, вносить коррективы в процесс занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования базовых средств адаптивной физической культуры (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры) в целях укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств с учетом имеющихся ограничений; навыками самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий адаптивной физической культурой (оценка частоты сердечных сокращений, самочувствия, уровня физической нагрузки) с учетом особенностей здоровья; навыками составления и проведения комплексов упражнений, направленных на коррекцию физического состояния, профилактику вторичных нарушений и повышение уровня функциональных возможностей; навыками применения реабилитационных и оздоровительных методик для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--	--	--

**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**

Задание 1. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие основные виды (компоненты) входят в структуру адаптивной физической культуры?

- A. Адаптивное физическое воспитание;
- B. Адаптивный спорт;
- C. Адаптивная двигательная рекреация;
- D. Лечебная физкультура (кинезотерапия);
- E. Экстремальные виды двигательной активности.

Задание 2. Выберите один правильный вариант ответа. Что является главной целью адаптивной физической культуры?

- A. Достижение высоких спортивных результатов;
- B. Формирование двигательных навыков для участия в соревнованиях;
- C. Максимально возможная социализация и интеграция лиц с ОВЗ в общество;
- D. Подготовка к профессиональной деятельности.

Задание 3. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие категории лиц с ограниченными возможностями здоровья относятся к основным нозологическим группам в адаптивной физической культуре?

- A. Лица с нарушением слуха;
- B. Лица с нарушением зрения;
- C. Лица с нарушением интеллекта;
- D. Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА);
- E. Лица с временными функциональными нарушениями.

Задание 4. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие особенности характерны для проведения занятий адаптивной физической культурой с лицами, имеющими нарушение зрения?

- A. Необходимость использования звуковых и тактильных ориентиров;
- B. Использование ярких цветовых маркеров для обозначения границ;
- C. Повышенные требования к словесному объяснению и показу упражнений;
- D. Проведение занятий исключительно в закрытых помещениях;
- E. Обязательное использование специального инвентаря (озвученные мячи, коврики с различной фактурой).

Задание 5. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие особенности проведения занятий адаптивной физической культурой характерны для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (в том числе с детским церебральным параличом)?

- A. Акцент на развитие мелкой моторики и координации;
- B. Использование упражнений на расслабление и растяжение спастичных мышц;
- C. Обязательное применение упражнений с высокоамплитудными маховыми движениями;
- D. Необходимость индивидуального подбора исходных положений;
- E. Проведение занятий только в воде.

Задание 6. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие методы и приемы наиболее эффективны при работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта (умственную отсталость)?

- A. Многократное повторение одного и того же упражнения до полного усвоения;
- B. Использование сложных тактических схем и комбинаций;
- C. Применение наглядного показа и подражательных упражнений;
- D. Высокий темп выполнения упражнений для повышения концентрации;

Е. Эмоциональное подкрепление и поощрение за правильное выполнение.

Задание 7. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Какие способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий для инвалидов и лиц с ОВЗ являются наиболее приемлемыми?

- А. Чередование нагрузки и отдыха;
- В. Выполнение физических упражнений до «отказа»;
- С. Изменение интенсивности выполнения упражнений;
- Д. Использование специальных технических средств реабилитации при необходимости;
- Е. Игнорирование субъективных ощущений утомления.

Задание 8. Выберите один правильный вариант ответа. Что понимается под термином «компенсация» в адаптивной физической культуре?

- А. Замена утраченной или нарушенной функции за счет сохранных систем организма;
- В. Полное восстановление утраченной функции;
- С. Привыкание организма к новым условиям жизнедеятельности;
- Д. Ограничение двигательной активности для предотвращения травм.

Задание 9. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие принципы являются основополагающими при проведении занятий адаптивной физической культурой?

- А. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода;
- В. Принцип приоритетности достижения спортивных результатов;
- С. Принцип коррекционно-развивающей направленности;
- Д. Принцип непрерывности и систематичности;
- Е. Принцип исключения соревновательных элементов.

Задание 10. Прочитайте текст и вставьте пропущенные слова. Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, и направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека за счет обеспечения оптимального режима функционирования его \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ возможностей, данных природой и имеющихся у него.

Правильный ответ: телесно-двигательных / физических / психических (или: функциональных).

Задание 11. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения наиболее эффективны для коррекции осанки и профилактики сколиоза у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата?

- А. Упражнения у гимнастической стенки;
- В. Прыжки в длину с разбега;
- С. Упражнения с предметами (гимнастическая палка, мяч);
- Д. Статические упражнения на удержание правильного положения тела;
- Е. Упражнения на равновесие и балансировку.

Задание 12. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие виды упражнений противопоказаны при проведении занятий с лицами, имеющими высокую степень миопии (близорукости)?

- А. Прыжки;
- В. Упражнения на координацию;
- С. Упражнения на гибкость;

- D. Упражнения с резким сотрясением тела;
- E. Упражнения с подъемом тяжестей.

Задание 13. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Какие виды адаптивного спорта наиболее доступны для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата?

- A. Бочча;
- B. Следж-хоккей;
- C. Горные лыжи;
- D. Баскетбол на колясках;
- E. Водное поло.

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

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

**Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

**Теоретические вопросы к зачету:**

1. Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке.
2. Компоненты (виды) адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация.
3. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: здоровье, инвалидность, абилитация, реабилитация, социализация, социальная интеграция.
4. Принципы адаптивной физической культуры: гуманистической направленности, дифференцированного и индивидуального подхода, коррекционно-развивающей направленности.
5. Категории «адаптация» и «компенсация» и их значение в теории и практике адаптивной физической культуры.
6. Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры.
7. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.
8. Характеристика основных нозологических групп в адаптивной физической культуре (нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата).
9. Особенности организации физкультурной деятельности с лицами, имеющими нарушение зрения: методические приемы, инвентарь, требования к пространству.
10. Особенности организации физкультурной деятельности с лицами, имеющими нарушение слуха: специфика коммуникации, использование визуальных ориентиров.
11. Характеристика детского церебрального паралича (ДЦП): формы, двигательные и физиологические расстройства.
12. Особенности организации физкультурной деятельности с лицами, имеющими детский церебральный паралич (ДЦП): исходные положения, специальные упражнения.

13. Характеристика психических нарушений и отклонений в интеллектуальном развитии.
14. Особенности организации физкультурной деятельности с лицами, имеющими умственную отсталость: методы, приемы, требования к занятиям.
15. Особенности организации физкультурной деятельности с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата (спинальная патология, ампутации).
16. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
17. Особенности развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты) у лиц с различными нарушениями.
18. Способы регулирования физической нагрузки при проведении занятий с инвалидами и лицами с ОВЗ.
19. Роль и значение самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой: объективные и субъективные показатели.
20. Методика использования естественных сил природы и гигиенических факторов в адаптивной физической культуре.
21. Содержание и гигиена занятий адаптивной физической культурой.
22. Критерии эффективности занятий адаптивной физической культурой.
23. Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением зрения.
24. Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением слуха.
25. Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
26. Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).
27. Коррекция двигательных нарушений средствами адаптивной физической культуры.
28. Развитие компенсаторных механизмов у лиц с ОВЗ средствами физической культуры.
29. Методика проведения адаптивной гимнастики (дыхательной, корригирующей, суставной).
30. Использование подвижных и спортивных игр в работе с лицами с ОВЗ: адаптация правил, инвентаря, методика проведения.
31. Особенности организации занятий по плаванию и гидрореабилитации для лиц с ОВЗ.
32. Комплексы физических упражнений для лиц, ведущих малоподвижный образ жизни с учетом индивидуальных особенностей.
33. Использование технических средств реабилитации в процессе занятий адаптивной физической культурой.
34. Физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
35. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с участием лиц с ОВЗ.

#### **Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет**

*«зачтено»:* заслуживает студент, 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 студент, 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 экзамене;

– 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 : учебное пособие / О.Я. Бойко, И.В. Вялова, С.С. Гвоздецкая [и др.] ; под ред. Р.И. Айзмана, Ю.С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL:<https://book.ru/book/942798> — Текст : электронный.

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497197>

**Дополнительная литература:**

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>

**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/>
2. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» - URL: <https://www.book.ru>
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).

**Образовательные и справочные порталы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - URL: <http://www.edu.ru/>.
2. Российское общество «Знание» - URL: <https://znanierussia.ru/>.
3. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: <http://gramota.ru/> (русский язык и культура речи).
4. Образовательный портал «Учеба» - URL: <http://www.ucheba.com/>.
5. Словари и энциклопедии на Академике - URL: <https://dic.academic.ru/>.
6. 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. 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
<p>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.</p>	<p>350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1</p>
<p>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 «kettler» (1 шт.); ракетка для н/тенниса (4 шт.); мяч для н/тенниса (100 шт.); 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.).</p>	<p>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.</p>
<p>Аудитория № 218</p>	<p>350002, Краснодарский край, г.</p>

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2023 год набора**

<p>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.</p>	<p>Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1</p>
--	---