

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 06.02.2024 14:53:52

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123f774730709b940cbe

Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования

**«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»
(г. Краснодар)**

(НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

_____ Н.И. Севрюгина

20.11.2023

Б1.О.ДЭ.01.02

**Адаптивная физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций	
Учебный план	10.03.01 Информационная безопасность	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	332	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 4, 6
аудиторные занятия	328	
самостоятельная работа	3,4	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16	5/6	16	1/6	16	5/6	16	1/6	16	5/6	16	1/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36	328	328
Контактная работа на аттестации			0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Итого ауд.	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36	328	328
Контактная работа	64	64	64,2	64,2	64	64	36,2	36,2	64	64	36,2	36,2	328,6	328,6
Сам. работа			1,8	1,8			0,8	0,8			0,8	0,8	3,4	3,4
Итого	64	64	66	66	64	64	37	37	64	64	37	37	332	332

Программу составил(и):

Тиньгаев Е.Г.

Рецензент(ы):

к.псих.н, доцент, зав. кафедрой психологии личности и общей психологии ФГБОУ ВО "Кубанский государственный университет", Лупенко Н.Н.; директор МАОУ СОШ № 107, г. Краснодар, Чирухина Н.Н.

Рабочая программа дисциплины

Адаптивная физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность (приказ Минобрнауки России от 17.11.2020 г. № 1427)

составлена на основании учебного плана:

10.03.01 Информационная безопасность

утвержденного учёным советом вуза от 20.11.2023 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от 30.10.2023 г. № 3

Зав. кафедрой В.В. Прилепский

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 3 от 20.11.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.
<p>Задачи:</p> <p>1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</p> <p>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</p> <p>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.</p> <p>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</p> <p>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	"Физическая культура" школьного курса	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
Знать	
Уровень 1	Минимальный необходимый уровень знаний для выбора здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
Уровень 2	Уровень знаний для выбора здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок
Уровень 3	Уровень знаний для выбора здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок
Уметь	
Уровень 1	Отлично: умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Хорошо: умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Удовлетворительно: умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть	
Уровень 1	Отлично: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Хорошо: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Удовлетворительно: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
Знать	
Уровень 1	Отлично: умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
Уровень 2	Хорошо: умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
Уровень 3	Удовлетворительно: умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
Уметь	
Уровень 1	Продemonстрированы основные умения планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме
Уровень 2	Продemonстрированы все основные умения планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочётами
Уровень 3	Продemonстрированы все основные умения планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочётами, выполнены все задания в полном объеме
Владеть	
Уровень 1	Отлично: применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
Уровень 2	Хорошо: применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
Уровень 3	Удовлетворительно: применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
Знать	
Уровень 1	Отлично: знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Уровень 2	Хорошо: знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Уровень 3	Удовлетворительно: знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Уметь	
Уровень 1	Отлично: знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Уровень 2	Хорошо: знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Уровень 3	Удовлетворительно: знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Владеть	
Уровень 1	Имеется минимальный набор навыков соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности с негрубыми ошибками и некоторыми недочётами
Уровень 2	Продemonстрированы базовые навыки соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности с некоторыми недочётами
Уровень 3	Продemonстрированы навыки соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности без ошибок и недочётов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
	Раздел 1. Гимнастика					

1.1	Гимнастика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.2	Гимнастика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.3	Гимнастика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.4	Гимнастика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.5	Гимнастика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.6	Гимнастика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Легкая атлетика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.2	Легкая атлетика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.3	Легкая атлетика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.4	Легкая атлетика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.5	Легкая атлетика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.6	Легкая атлетика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
Раздел 3. Спортивные игры					
3.1	Спортивные игры /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.2	Спортивные игры /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.3	Спортивные игры /Пр/	3	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.4	Спортивные игры /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.5	Спортивные игры /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.6	Спортивные игры /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.7	Спортивные игры /Ср/	2	1,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.8	Спортивные игры /Ср/	4	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.9	Спортивные игры /Ср/	6	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)					
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
4.2	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
4.3	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
4.4	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9

4.5	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
Раздел 5. Сдача контрольных нормативов					
5.1	Сдача контрольных нормативов /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
5.2	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
5.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
5.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
5.5	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
5.6	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
Раздел 6. Специализация					
6.1	Специализация /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
Раздел 7. Промежуточная аттестация					
7.1	Зачет /КА/	2	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
7.2	Зачет /КА/	4	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
7.3	Зачет /КА/	6	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Прыжок в длину с места
 Подтягивание на перекладине (муж.)
 Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)
 Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)
 В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)
 Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)
 12- минутный бег
 Челночный бег (6х9м)
 Прыжки через скакалку
 Штрафные броски (баскетбол)
 Обводка зоны 3-х сек
 Ускорение 20м с высокого старта
 Верхняя передача над собой
 Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)
 Нижняя передача в стенку
 Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)
 Подача из-за лицевой линии и на точность
 Рывок штанги
 Толчок штанги
 Рывок гири
 Толчок 2 гирь от груди (16кг)
 Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)
 Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)
 Составление композиции на степ - платформах
 Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
 Проведение комплекса упражнений
 Производственная гимнастика (комплекс упражнений)

5.2. Темы письменных работ

Воспитание физических качеств (физическое качество – по выбору обучающегося) средствами лыжного спорта.

Воспитание физических качеств (физическое качество – по выбору обучающегося) средствами спортивного туризма.
 Воспитание физических качеств (физическое качество – по выбору обучающегося) средствами спортивного ориентирования.
 Современные подходы и технологии планирования процесса занятий физическими упражнениями.
 Принципы физического воспитания и особенности их реализации в процессе занятий по лыжной подготовке (спортивному туризму, спортивному ориентированию).
 Планирование и организация студенческих (школьных) соревнований по лыжному спорту.
 Дидактические основы оздоровительной физической культуры.
 Личностное и профессиональное развитие в спорте.
 Методика идеомоторной тренировки в освоении двигательного навыка.
 Мысленная (виртуальная) тренировка в освоении двигательного навыка.
 Мысленная тренировка: основные виды и возможности применения.
 Психологическая классификация видов спортивной деятельности.
 Психологическая классификация спортивных профессий и специальностей.
 Психология детского и юношеского спорта как наука (как учебная дисциплина).

5.3. Фонд оценочных средств

1. Под физической культурой понимается:
 - а) часть культуры общества и человека
 - б) процесс развития физических способностей
 - в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
 - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
2. Как двигательная активность влияет на организм?
 - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - в) Понижает выносливость и работоспособность
 - г) Уменьшает количество лет
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
 - а) 4 часа
 - б) 2 часа
 - в) 1 час
 - г) 10 минут
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
 - а) бега
 - б) единоборство
 - в) соревнования на колесницах
 - г) игры
5. Что является одним из основных физических качеств?
 - а) внимание
 - б) работоспособность
 - в) сила
 - г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
 - а) учебные занятия
 - б) физические упражнения
 - в) средства обучения
 - г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
 - а) сила
 - б) выносливость
 - в) быстрота
 - г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
 - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - в) Больше активно двигаться+
 - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
9. С чего начинается игра в баскетболе?
 - а) со времени, указанного в расписании игр
 - б) с начала разминки
 - в) с приветствия команд
 - г) спорным броском в центральном круге.
10. Какова польза от занятий циклическими видами?
 - а) Повышают силовые способности
 - б) Увеличивают количество жировой ткани
 - в) Улучшают потребление организмом кислорода
 - г) Увеличивают эффективность работы сердца
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?

- а) 5
б) 6
в) 7
г) 4
12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение
б) Прием алкоголя и наркотиков
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м
г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений

GETINTENT

ОТМ

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
б) ФИФА
в) ФИБА
г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты
б) Каши и молочные продукты
в) Копченую колбасу
г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
б) бросают
в) толкают
г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
б) Поднимание ног и таза лежа на спине
в) Прыжки
г) Подтягивание в вися на перекладине

РЕКЛАМА

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве
г) пока еще не проводились

II вариант.

1. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности
г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
б) Повороты и наклоны туловища
в) Отжимания
г) Подтягивание в вися на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
б) 1911 году
в) 1912 году
г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?
- а) усталость
 - б) напряжение
 - в) утомление
 - г) передозировка
5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?
- а) 1890
 - б) 1894
 - в) 1892
 - г) 1896
6. Что означает термин «Олимпиада»?
- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
 - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
 - в) синоним Олимпийских игр
 - г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
7. Перечислите главные физические качества.
- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...
- а) соревнований между странами
 - б) соревнований по зимним или летним видам спорта
 - в) зимних и летних Игр Олимпиады
 - г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
9. Что является талисманом Олимпийских игр?
- а) изображение Олимпийского флага
 - б) изображение пяти сплетенных колец
 - в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 - г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
 - б) закаляющих, психологических и философских задач
 - в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
 - г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
- а) прикладную направленность
 - б) военную и оздоровительную направленность
 - в) образовательную направленность
 - г) воспитательную направленность
12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
- а) 1908 году
 - б) 1911 году
 - в) 1912 году
 - г) 1916 году
13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию
 - б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
 - в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
 - г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту
14. Современное пятиборье не включает:
- а) стрельба
 - б) фехтование
 - в) гимнастика
 - г) верховая езда
15. Первый президент Международного олимпийского комитета:
- а) Пьер де Кубертен
 - б) Алексей Бутовский
 - в) Майкл Килланин
 - г) Деметриус Викелас
16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?
- а) Н. Орлов
 - б) А. Петров
 - в) Н. Панин – Коломенкин
 - г) А. Бутовский
17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
- а) игры отличались миролюбивым характером
 - б) в период проведения игр прекращались войны

- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
 г) Олимпийские игры имели мировую известность
18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
 а) метание копья
 б) борьба
 в) бег на один стадиий
 г) бег на четыре стадия
19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?
 а) долихотром
 б) панкратион
 в) пентатлон
 г) диаулом
20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:
 а) Организация объединенных наций
 б) Международный совет физического воспитания и спорта
 в) Международный олимпийский комитет
 г) Международная олимпийская академия
21. Компонентами здорового образа жизни являются:
 а) Прием энергетических коктейлей
 б) Походы в ночной клуб
 в) Правильное питание и режим дня
 г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

5.4. Перечень видов оценочных средств

Задания со свободно конструируемым ответом (СКО) предполагает составление развернутого ответа на теоретический вопрос. Задание с выбором варианта ответа (ОВ, в задании данного типа предлагается несколько вариантов ответа, среди которых верный(ые). Задания со свободно конструируемым ответом (СКО) предполагает составление развернутого ответа, включающего полное решение задачи с пояснениями.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=339601
Л1.2	Лопатин Н.А., Шульгин А.И.	Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=361109
Л1.3	Дорошенко С.А., Дергач Е.А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379831

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ким Т.К., Шагин И.В.	Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=375274
Л2.2	Худик С.В., Близневская В.С.	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=380243

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник	Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=386402

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
Э1	1. Интернет университет информационных технологий ИНТУИТ. - Режим доступа: https://www.intuit.ru/studies/courses
Э2	2. Естественно-научный образовательный портал. - Режим доступа: http://www.en.edu.ru/
Э3	3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - Режим доступа: http://fcior.edu.ru/
Э4	4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: http://window.edu.ru
Э5	5. Электронная библиотечная система Znanium. - Режим доступа: http://new.znanium.com/
Э6	6. Электронная библиотечная система Ibooks. - Режим доступа: http://www.ibooks.ru
Э7	7. Электронная библиотечная система BOOK.ru. - Режим доступа: http://www.book.ru
Э8	8. Электронные ресурсы Академии ИМСИТ. - Режим доступа: http://eios.imsit.ru/
Э9	9. Web-ресурс «Официальный сайт Академии ИМСИТ». - Режим доступа: http://imsit.ru
6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021
6.3.1.2	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
6.3.1.3	Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.4	LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.5	Notepad++. Текстовый редактор Notepad++. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Кодекс – Профессиональные справочные системы https://kodeks.ru
6.3.2.2	РОССТАНДАРТ Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии https://www.gost.ru/portal/gost/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
1	Спортивный комплекс: Спортивный зал		Баскетбольные кольца на щите – 2 шт., ворота для мини футбола метал – 2 шт., зеркало большое (полотно) настенное – 1 шт., коврики полиуретановые – 20 шт., магнитофон Panasonic – 1 шт., манишки игровые – 10 шт., обручи металлические – 4 шт., ракетки б/т – 3 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., скамейки гимнастические – 1 шт., стенки гимнастические – 1 шт., турник – 1 шт., форма баскетбольная – 10 шт., форма футбольная – 12 шт., шахматы – 4 шт., шашки – 5 шт., мячи футбольные - 2 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мячи волейбольные – 8 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь, аптечка первой медицинской помощи – 1 шт., огнетушитель – 1 шт
230	Кабинет гуманитарных и социально-экономических дисциплин	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice	Парта ученическая со скамьей (2-местная) – 14 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., доска учебная - 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., учебно-методическая литература, учебно-наглядные методические пособия, соответствующее программное обеспечение
121	Компьютерный класс	Windows 10 Pro RUS 7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++. 1С:Предприятие 8. Комплект Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS SQL Server 2019 MS SQL Server Management	Стол - 20 шт., стул - 21 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., персональный компьютер с выходом в интернет - 21 шт., доска учебная – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., проекционный экран – 1 шт., соответствующее программное обеспечение

		Studio 18.8 MS Visio Pro 2016 MS Visual Studio Community Edition Visual Studio Code Blender Gimp Maxima Oracle VM VirtualBox StarUML V1 PostgreSQL IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Eclips Adobe Reader DC Arduino Software (IDE) NetBeans IDE ZEAL ARIS Express Archimate ПО ЛИНКО v8.2 демо-версия Klite Mega Codec Pack Ramus Educational Micro-Cap Evaluation gvSIG Desktop Python	
Читальный зал	Информационно-библиотечный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++. Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS Visio Pro 2016 Visual Studio Code Blender Gimp Maxima IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Adobe Reader DC MS Office Standart 2007 Windows 10 Pro	Стол - 20 шт., стул - 20 шт., рабочее место сотрудника - 2 шт., персональный компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 17 шт., многофункциональное устройство – 2 шт.

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины.

Учебный материал по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт», разделен на логически завершённые части (модули), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ. Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый модуль учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям).

Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по модулям – контрольная работа с задачами по материалу модуля.

Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии.

Методические указания и материалы по видам учебных занятий по дисциплине:

Вид учебных занятий, работ - Организация деятельности обучающегося

Лекция - Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения, отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Практические занятия - Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Выполнение практических задач в инструментальных средах. Выполнение проектов. Решение расчётно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.

Самостоятельная работа - Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.

Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз).

Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт».

Формой осуществления контроля выполнения самостоятельной работы является подготовки рефератов на актуальные

темы,
т. е. изучение с помощью научных методов явлений и процессов, анализа влияния на них различных факторов, а также, изучение взаимодействия между явлениями, с целью получения убедительно доказанных и полезных для науки и практики решений с максимальным эффектом.

Цель реферата – определение конкретного объекта и всестороннее, достоверное изучение его структуры, характеристик, связей на основе разработанных в науке принципов и методов познания, а также получение полезных для деятельности человека результатов, внедрение в производство с дальнейшим эффектом.

Основой разработки каждой темы является методология, т. е. совокупность методов, способов, приемов и их определенная последовательность, принятая при разработке научного исследования. В конечном счете, методология – это схема, план решения поставленной научно исследовательской задачи.

Процесс подготовки реферата состоит из следующих основных этапов:

1. Выбор темы и обоснование ее актуальности.
2. Составление библиографии, ознакомление с законодательными актами, нормативными документами и другими источниками, относящимися к теме проекта (работы).
3. Разработка алгоритма исследования, формирование требований к исходным данным, выбор методов и инструментальных средств анализа.
4. Сбор фактического материала.
5. Обработка и анализ полученной информации с применением современных методов анализа.
6. Формулировка выводов и выработка рекомендаций.
7. Оформление работы в соответствии с установленными требованиями