

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 11.07.2025 08:37:52  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec2ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП  
Иванова С.А.  
29.05.2025 г.



Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

|                           |                                                      |
|---------------------------|------------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой:   | <b>Физического воспитания</b>                        |
| Направление подготовки:   | <b>35.03.05 Садоводство</b>                          |
| Направленность (профиль): | <b>Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн</b> |
| Квалификация:             | <b>Бакалавр</b>                                      |
| Форма обучения:           | <b>очная</b>                                         |
| Семестр:                  | <b>1,2,3,4</b>                                       |

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Голоулина Елена Александровна*

Тверь, 2025

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## Цели освоения дисциплины (модуля):

Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

### Задачи :

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

#### Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья.

#### Умения:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорт.

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Безопасность жизнедеятельности

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 328   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| самостоятельная работа    | 200   |

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Уровень 1 Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья  
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа

Уровень 1 Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Уровень 1 Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья  
- принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности

Уровень 1 Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Уровень 1 Методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Уровень 1 Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Уровень 1 Практическое применение методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Виды контроля в семестрах: |      |
| зачеты                     | 2, 4 |

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №   | Наименование разделов и тем                                                           | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|------------|
|     | Раздел 1. Тема 1. Пилатес                                                             |             |      |       |            |
| 1.1 |                                                                                       | Пр          | 1    | 10    |            |
| 1.2 |                                                                                       | Ср          | 1    | 12    |            |
| 1.3 |                                                                                       | Пр          | 3    | 10    |            |
| 1.4 |                                                                                       | Ср          | 3    | 12    |            |
|     | Раздел 2. Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды). |             |      |       |            |
| 2.1 |                                                                                       | Пр          | 1    | 8     |            |
| 2.2 |                                                                                       | Ср          | 1    | 12    |            |
| 2.3 |                                                                                       | Пр          | 3    | 8     |            |
| 2.4 |                                                                                       | Ср          | 3    | 12    |            |
|     | Раздел 3. Тема 3. Спортивные и подвижные игры                                         |             |      |       |            |
| 3.1 |                                                                                       | Пр          | 1    | 8     |            |
| 3.2 |                                                                                       | Ср          | 1    | 12    |            |
| 3.3 |                                                                                       | Пр          | 3    | 8     |            |
| 3.4 |                                                                                       | Ср          | 3    | 12    |            |
|     | Раздел 4. Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.                      |             |      |       |            |
| 4.1 |                                                                                       | Пр          | 1    | 8     |            |
| 4.2 |                                                                                       | Ср          | 1    | 12    |            |
| 4.3 |                                                                                       | Пр          | 3    | 8     |            |

|     |                                                                                                                                                 |    |   |    |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
| 4.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 3 | 12 |  |
|     | Раздел 5. Тема 5. Стретчинг                                                                                                                     |    |   |    |  |
| 5.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 1  |  |
| 5.2 |                                                                                                                                                 | Ср | 2 | 16 |  |
| 5.3 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 2  |  |
| 5.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 4 | 18 |  |
|     | Раздел 6. Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). |    |   |    |  |
| 6.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 7  |  |
| 6.2 |                                                                                                                                                 | Ср | 2 | 24 |  |
| 6.3 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 12 |  |
| 6.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 4 | 24 |  |
|     | Раздел 7. Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                                                                     |    |   |    |  |
| 7.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 14 |  |
| 7.2 |                                                                                                                                                 | Ср | 2 | 12 |  |
| 7.3 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 8  |  |
| 7.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 4 | 10 |  |
|     | Раздел 8. Контрольные занятия                                                                                                                   |    |   |    |  |
| 8.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 8  |  |
| 8.2 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 8  |  |

### Образовательные технологии

Технологии личностно-ориентированного образования  
Технология дифференцированного физкультурного образования  
Здоровьесберегающие технологии  
Технология поддержки

### Список образовательных технологий

|   |                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Технологии личностно-ориентированного образования         |
| 2 | Здоровьесберегающие технологии                            |
| 3 | Технология дифференцированного физкультурного образования |
| 4 | Технология поддержки                                      |

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Смотрите приложение

### 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Смотрите приложение

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

Смотрите приложение

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

### Рекомендуемая литература

#### Основная

| Шифр  | Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1.1 | Рипа, Кулькова, Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07260-0, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539496">https://urait.ru/bcode/539496</a>                                                                                                                   |
| Л.1.2 | Бегидова, Основы адаптивной физической культуры, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-16768-9, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539639">https://urait.ru/bcode/539639</a>                                                                                                                                                         |
| Л.1.3 | Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В., Элективные курсы по физической культуре и спорту: теоретические основы спортивной борьбы, Хабаровск: ДВГУПС, 2022, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/339467">https://e.lanbook.com/book/339467</a>                                                                            |
| Л.1.4 | Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Линева Н. А., Линев С. Ю., Навальная О. С., Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (баскетбол), Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2022, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/339260">https://e.lanbook.com/book/339260</a> |
| Л.1.5 | Гужова, Федорова, Клунко, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: <a href="http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=4608391">http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=4608391</a>                       |
| Л.1.6 | Бегидова, Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14815-2, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/544542">https://urait.ru/bcode/544542</a>                                                                                             |

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | : <a href="http://bibl.tikva.ru">http://bibl.tikva.ru</a>                                     |
| Э2 | : <a href="http://www.rusmedserver.ru/">http://www.rusmedserver.ru/</a>                       |
| Э3 | : <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                       |
| Э4 | : <a href="https://gto.ru/norms#tab_special_group">https://gto.ru/norms#tab_special_group</a> |

## Перечень программного обеспечения

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 2 | Google Chrome                              |
| 3 | Microsoft SQL Server 2012 Express LocalDB  |
| 4 | IBM SPSS Statistics 22                     |
| 5 | WinDjView                                  |

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|   |                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ЭБС «ZNANIUM.COM»                                                                 |
| 2 | ЭБС «ЮРАИТ»                                                                       |
| 3 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                           |
| 4 | ЭБС IPRbooks                                                                      |
| 5 | ЭБС «Лань»                                                                        |
| 6 | Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) |
| 7 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)                  |

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудит-я | Оборудование                                                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-224   | щиты баскетбольные игровые, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, мячи, сетка волейбольная, трос для волейбольной сетки, |

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Смотрите приложение

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

##### 1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль включает регулярность посещения обязательных учебных занятий, прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся.

Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

*Примеры тестовых заданий по определению уровня функционального и физического состояния организма студентов*

##### • Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин.

Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 3-5 мин. И сосчитать пульс за 1 мин.

Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин).

✓ Величина ЧСС меньше 60 уд/мин оценивается как отличная; 60-74 – хорошая; 75-89 – удовлетворительная; более 90 – неудовлетворительная.

✓ Пульс менее 60 уд/мин (обозначается как брадикардия) часто регистрируется у спортсменов, тренирующихся на выносливость (лыжников, марафонцев, бегунов на длинные дистанции). И свидетельствует об экономной сердечной деятельности.

✓ ЧСС менее 40 уд/мин может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование. Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

##### • Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд.

Характеризует реакцию сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой

или сонной) в течение 10 с, полученное значение умножают на 6. Из положения стойка ноги врозь, руки, на поясе тестируемые выполняют 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперед. Время и темп выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{(\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС исходн.}) \times 100\%}{\text{ЧСС исходн.}}$$

ЧСС исходн.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% хорошая реакция сердечнососудистой системы на дозированную нагрузку, 25-50% благоприятная, 51-100% - удовлетворительная, более 100% - неудовлетворительная.

- **Ортостатическая проба.**

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

*Оценка результатов ортостатической пробы*

| ЧСС после нагрузки                  | Оценка реакции       |
|-------------------------------------|----------------------|
| Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.       | Хорошая              |
| Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.      | Удовлетворительная   |
| Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин. | Неудовлетворительная |

- **Гибкость**

Оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

*Девушки:*

*Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет*

| Показатель        | 5  | 4  | 3  | 2 | 1 |
|-------------------|----|----|----|---|---|
| Наклон вперед, см | 25 | 15 | 10 | 5 | 0 |

*Юноши:*

*Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет*

| Показатель        | 5  | 4  | 3 | 2 | 1 |
|-------------------|----|----|---|---|---|
| Наклон вперед, см | 15 | 10 | 8 | 5 | 0 |

- **Оценка массы тела девушек и юношей 18-24 лет.**

Норма массы тела рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой считается такая, которая меньше нормальной на 10-12% у женщин и на 7-9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11% у мужчин и 12-14% у женщин, относится к избыточной. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс - минус 1,3-2,0 кг.

## 2. Промежуточная аттестация

Для студентов всех курсов обучения обязательным является: посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам) и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки, адаптированных с нозологией, имеющимися функциональными и физиологическими ограничениями. В 3 и 4 модульной точке студенты выполняют по выбору не более 5 тестов в каждой.

Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

| Планируемые образовательные результаты (индикаторы)                                                                                                                                       | Типовые контрольные задания (2-3 примера)                                                                                                                                                                                                           | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Выполнять контрольные тесты:<br>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;                                                                                                                                                                  | 7 баллов – 9 раз<br>5 баллов – 7 раз<br>3 балла – 5 раз                                                                      |
| УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                              | поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой                                                                                                                                                          | 7 баллов – 25 раз<br>5 баллов – 20 раз<br>3 балла – 15 раз                                                                   |
| УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                         | лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):<br><br>– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) | 7 баллов – 25 раз<br>5 баллов – 20 раз<br>3 балла – 15 раз<br><br>7 баллов – 25 раз<br>5 баллов – 20 раз<br>3 балла – 15 раз |
|                                                                                                                                                                                           | Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                            | – проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла                                           |

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний, или рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья:

*Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от контрольных упражнений по состоянию здоровья*

*1-й семестр.* Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

*2-й семестр.* Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*3-й семестр.* Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*4-й семестр.* Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, подразделяют на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечнососудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. При комплектовании групп учитывают не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.
- студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп «А» и «Б» могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность таких групп студентов не должна превышать 8–10 человек.

Требования к физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями имеют свою специфику. Их содержание определяется наличием нормативов в тех двигательных тестах, которые доступны для выполнения при определенных нозологических формах инвалидности, и которые будут являться косвенными критериями оздоровительной эффективности процесса адаптивного физического воспитания.

*Требования к рейтинг-контролю:*

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

|                                     | Виды упражнений                                                                                                                                               | Кол-во упражнений |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Обязательные упражнения (по выбору) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)                                                                                                      | 4                 |
|                                     | Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз)                                   |                   |
| Силовые упражнения (по выбору)      | Группировка с гимнастической палкой (раз)                                                                                                                     |                   |
|                                     | Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)                                                                      |                   |
|                                     | Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз) |                   |
|                                     | Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика. (раз)                                                                  |                   |
|                                     | Лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) (раз)                  |                   |
|                                     | Лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) (раз)                                                      |                   |
| Прыжковые упражнения (по выбору)    | Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)                                                                                       |                   |
|                                     | Упор–присев – упор–лежа (раз)                                                                                                                                 |                   |
|                                     | Прыжком (или поочередно) смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)                                          |                   |
|                                     | Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)                                                                                                  |                   |
|                                     | Приседания: из положения стойка ноги врозь выполнять присед (угол между бедром и голенью не более 90° ), руки веред. (раз)                                    |                   |

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 2 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями). Максимальное количество: 15 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ – 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

|                                            | Виды упражнений               |
|--------------------------------------------|-------------------------------|
| Тест на скоростно-силовую подготовленность | <b>Девушки</b><br>Бег – 100 м |
|                                            | <b>Юноши</b><br>Бег – 100 м   |

|                                         |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тест на силовую подготовленность</b> | <b>Девушки</b><br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): |
|                                         | <b>Юноши</b><br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):                                                       |
| <b>Тест на общую выносливость:</b>      | <b>Девушки</b><br>по выбору:<br>бег 500 м<br>ходьба 500 м                                                                  |
|                                         | <b>Юноши</b><br>по выбору:<br>бег 1000 м<br>ходьба 1000 м                                                                  |

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

#### **Образовательные технологии**

| Учебная программа – наименование разделов и тем                                    | Вид занятия          | Образовательные технологии                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.</b> Пилатес                                                             | Практическое занятие | - лично-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки. |
| <b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды). | Практическое занятие | - лично-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.                            |
| <b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).              | Практическое занятие | - лично-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- игровые,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.              |
| <b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.                      | Практическое занятие | - лично-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки. |
| <b>Тема 5.</b> Стретчинг                                                           | Практическое занятие | - лично-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки. |

|                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | Практическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> |
| <b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                                                                     | Практическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- игровые,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>              |

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

| 9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля) |                                                 |                              |                                             |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| № п.п.                                                              | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|                                                                     |                                                 |                              |                                             |
|                                                                     |                                                 |                              |                                             |
|                                                                     |                                                 |                              |                                             |
| 4.                                                                  |                                                 |                              |                                             |