

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 10.07.2025 10:15:46  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

УП: 44.03.01 Пед обр  
ИЗОиД 2025.plx

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



Рабочая программа дисциплины

## **Адаптивная физическая культура**

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>44.03.01 Педагогическое образование</b>
Направленность (профиль):	<b>Изобразительное искусство в образовании и 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, Белоусова Елена Владимировна; канд. биол. наук, доц., Федорова Наталья Алексеевна*

Тверь, 2025

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## Цели освоения дисциплины (модуля):

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 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:

"Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана.

Она является разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство

- основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина ориентирована на инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые могут выбрать ее как одну из элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Она формирует комплекс специальных знаний, стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым жизненно и профессионально необходимые двигательных умения и навыки.

Безопасность жизнедеятельности

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

Безопасность жизнедеятельности

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	204

### 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

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

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

### 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				
1.1	Пилатес	Пр	1	5	
1.2	Пилатес	Ср	1	8	
	Раздел 2. Тема 1				
2.1	Пилатес	Пр	2	5	
2.2	Пилатес	Ср	2	8	
	Раздел 3. Тема 1				
3.1	Пилатес	Пр	3	5	

3.2	Пилатес	Ср	3	8	
	Раздел 4. Тема 1				
4.1	Пилатес	Пр	4	3	
4.2	Пилатес	Ср	4	8	
	Раздел 5. Тема 2				
5.1	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Пр	1	5	
5.2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Ср	1	8	
	Раздел 6. Тема 2				
6.1	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Пр	2	5	
6.2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Ср	2	8	
	Раздел 7. Тема 2				
7.1	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Пр	3	5	
7.2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Ср	3	8	
	Раздел 8. Тема 2				
8.1	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Пр	4	4	
8.2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды)	Ср	4	9	
	Раздел 9. Тема 3				
9.1	Спортивные и подвижные игры	Пр	1	4	
9.2	Спортивные и подвижные игры	Ср	1	7	
	Раздел 10. Тема 3				
10.1	Спортивные и подвижные игры	Пр	2	4	
10.2	Спортивные и подвижные игры	Ср	2	7	
	Раздел 11. Тема 3				

11.1	Спортивные и подвижные игры	Пр	3	4	
11.2	Спортивные и подвижные игры	Ср	3	7	
	Раздел 12. Тема 3				
12.1	Спортивные и подвижные игры	Ср	4	9	
12.2	Спортивные и подвижные игры	Пр	4	4	
	Раздел 13. Тема 4				
13.1	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Пр	1	5	
13.2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Ср	1	8	
	Раздел 14. Тема 4				
14.1	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Пр	2	4	
14.2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Ср	2	8	
	Раздел 15. Тема 4				
15.1	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Пр	3	5	
15.2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Ср	3	8	
	Раздел 16. Тема 4				
16.1	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Пр	4	4	
16.2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Ср	4	8	
	Раздел 17. Тема 5				
17.1	Стретчинг	Пр	1	4	
17.2	Стретчинг	Ср	1	4	
	Раздел 18. Тема 5				
18.1	Стретчинг	Пр	2	5	
18.2	Стретчинг	Ср	2	8	
	Раздел 19. Тема 5				
19.1	Стретчинг	Пр	3	4	
19.2	Стретчинг	Ср	3	4	
	Раздел 20. Тема 5				

20.1	Стретчинг	Пр	4	4	
20.2	Стретчинг	Ср	4	8	
	Раздел 21. Тема 6				
21.1	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Пр	1	5	
21.2	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Ср	1	6	
	Раздел 22. Тема 6				
22.1	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Ср	2	6	
22.2	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Пр	2	4	
	Раздел 23. Тема 6				
23.1	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Пр	3	5	
23.2	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Ср	3	6	
	Раздел 24. Тема 6				
24.1	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Пр	4	3	
24.2	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Ср	4	6	
	Раздел 25. Тема 7				
25.1	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Пр	1	6	

25.2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Ср	1	7	
	Раздел 26. Тема 7				
26.1	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Пр	2	3	
26.2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Ср	2	7	
	Раздел 27. Тема 7				
27.1	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Пр	3	6	
27.2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Ср	3	7	
	Раздел 28. Тема 7				
28.1	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Пр	4	4	
28.2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Ср	4	8	

### Список образовательных технологий

1	Информационные (цифровые) технологии
2	Игровые технологии

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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:

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

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.

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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).

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).

### 8.3. 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.

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

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Литош, Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-12705-8, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/543177">https://urait.ru/bcode/543177</a>
Л.1.2	Конеева, Зайцев, Томашевская, Покровская, Почечура, Романов, Колтан, Лизогубенко, Пельменев, Зайцева, Жигарева, Горячева, Брагина, Брагина, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18617-8, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/545163">https://urait.ru/bcode/545163</a>
Л.1.3	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>
Л.1.4	Литош, Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-13349-3, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/543262">https://urait.ru/bcode/543262</a>
Л.1.5	Ворончихина, Луцик, Алексеев, Задачи и упражнения по ЯМР-спектроскопии, Тверь: Тверской государственный университет, 2024, ISBN: , URL: <a href="http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=5639602">http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&amp;ids=5639602</a>
Л.1.6	Булгакова, Морозов, Попов, Морозова, Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08973-8, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/541029">https://urait.ru/bcode/541029</a>

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

Э1	Федеральный Центр НМО — Режим доступа: <a href="http://rusmedserver.ru/">http://rusmedserver.ru/</a> <a href="http://rusmedserver.ru/">http://rusmedserver.ru/</a>
----	---

## Перечень программного обеспечения

1	WinDjView
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Google Chrome

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС IPRbooks
2	ЭБС BOOK.ru
3	Репозиторий ТвГУ
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
5	ЭБС ТвГУ
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «Лань»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»
9	ЭБС «ЮРАИТ»

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

Аудит-я	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

### 11. 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 си- нуситы 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.

Контрольные тесты:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;
- поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой

- лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):

- лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать)

- Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений