Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Никумеричистерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: врио ректора

Дата подписания: 08.07.2024 15:24:15 Φ ГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08



Утверждаю:

Руководитель ООП

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Адаптивная физическая культура

49.03.01. Физическая культура Направление подготовки

Профиль подготовки Физкультурное образование

Для студентов 1, 2 курса Очная, заочная форма обучения

Составители: И. А. Титкова Т.И. Гужова

Тверь, 2022

I. Аннотация

Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура.

1. Цель и задачи дисциплины

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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 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 обеспечение общей функциональных возможностей, 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

«Элективные физической дисциплины по культуре Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана. Она является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, которого проявляется значимость через гармонизацию физических формирование таких общечеловеческих духовных сил, ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие - 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.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

| 3. Объем дисциплины: Объем дисциплины: зачетных единиц, |
|--|
| _328 академических часов, в том числе: |
| контактная аудиторная работа: лекции часов, практические |
| занятия124 часа, |
| контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы |
| ; в том числе курсовая работа; |
| самостоятельная работа:204 часа, в том числе контроль |
| Для заочной формы обучения |
| самостоятельная работа:328 часов, в том числе контроль |

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)

Планируемые результаты обучения по дисциплине

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации УК-7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время ДЛЯ оптимального физической и умственной сочетания обеспечения нагрузки И работоспособности

- подбирает методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств
- использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности
- развивает адаптационные

| УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует | резервы своего организма |
|---------------------------------------|--------------------------|
| нормы здорового образа жизни в | использует релевантные |
| различных жизненных ситуациях и в | методы физического |
| профессиональной деятельности | воспитания и |
| | самовоспитания для |
| | повышения адаптационных |
| | резервов организма и |
| | укрепления здоровья |

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

6. Язык преподавания русский.

П. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Пилатес - вид тренировки, включающий комплекс упражнений для всего тела, укрепляет мышцы-стабилизаторы, развивает гибкость позвоночника и подвижность суставов.

Стретчинг - система упражнений на растягивание. Занятия стретчингом повышают двигательную активность, позволяют улучшить координацию движений, способствует улучшению самочувствия.

Ритмическая гимнастика - комплекс физических упражнений, направленный на укрепление здоровья, оптимальное физическое развитие и формирование правильной осанки.

Практические занятия адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями.

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контакт (час.) Лекции | гная работа Практические (лабораторные) работы | Самостоят ельная работа (час.) |
|---|--------------|-----------------------------|--|---|
| 1 курс (I, II семестр) | | | | |
| І семестр | | | | |
| Раздел 1. Пилатес | 46 | | | |

| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) | 6 | | 2 | 4 |
|---|------------|---------|----|----|
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 24 | | 4 | 20 |
| Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | 16 | | 4 | 12 |
| Раздел 2. Стретчинг | 42 | | | |
| Тема 4. Техническая подготовка занимающихся (основы техники выполнения упражнений, классификация упражнений по основным группам мышц, терминология). | 10 | | 4 | 6 |
| Тема 5. Комплексы упражнений общей физической подготовки (адаптивные формы и виды). | 16 | | 6 | 10 |
| Тема 6. Комплексы упражнений: упражнения для мышц спины груди, ног, рук (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 16 | | 6 | 10 |
| Раздел 3. Ритмическая гимнастика | 64 | | | |
| Тема 7. Техническая подготовка занимающихся (основы построения аэробной и силовой тренировки, адаптированной, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 6 | | 2 | 4 |
| Тема 8. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки). | 18 | | 4 | 14 |
| Tema 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики. | 16 | | 6 | 10 |
| Tema 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. | 24 | | 12 | 12 |
| Контрольные занятия | 12 | | 12 | |
| _ | (III, IV c | еместр) | | |
| Раздел 1. Пилатес | 46 | | | |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов; особенности техники выполнения упражнений). | 6 | | 2 | 4 |

| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, к руговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 24 | 4 | 20 |
|---|-----|-----|-----|
| Тема 3. Комплексы упражнений для укрепления мышц ног, рук, пресса и спины (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 16 | 4 | 12 |
| Раздел 2. Стретчин г | 42 | | |
| Тема 4. Техническая подготовка занимающихся (адаптивные формы техники выполнения упражнений разных видов растяжки). | 10 | 4 | 6 |
| Тема 5. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки). | 16 | 6 | 10 |
| Тема 6. Комплексы упражнений на все группы мышц (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 16 | 6 | 10 |
| Раздел 3. Ритмическая гимнастика | 64 | | |
| Тема 7. Техническая подготовка занимающихся (адаптивная форма интервальной и функциональной тренировки) | 6 | 2 | 4 |
| Тема 8. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки). | 18 | 4 | 14 |
| Тема 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики. | 16 | 6 | 10 |
| Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. | 24 | 12 | 12 |
| Контрольные занятия | 12 | 12 | |
| ИТОГО: | 328 | 124 | 204 |
| | | | i i |

Ш. Образовательные технологии

| ==: 0 opusozu: 0::z::z:: | | |
|--------------------------|----------------------|------------------------------|
| Учебная программа – | Вид занятия | Образовательные технологии |
| наименование разделов и | | |
| тем (в строгом | | |
| соответствии с разделом | | |
| II РПД) | | |
| | Практическое занятие | Технологии: |
| Раздел 1. Пилатес | 1 | - личностно-ориентированного |
| | | подхода, |

| - темфоренцированного физкультурного образования, - доровыесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - темпологи подрежен. Общенедалелические методы: - споесеций; - наглядный метод Специфические методы: - нагоды метод Специфические методы: - нагоды метод Специфические методы: - методы строго регламентированного физкультурного образования, - доровые берегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) подготовка (основные принципы системы, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии подготовке современной образования, - доровые берегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология подгомиские методы: - наглядный метод Специфические методы: - наглядный метод Специфические методы: - информационно-коммуникативные технологии, - технология образования, - доровые берегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии образования, - доровые берегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология образования, - загоды метод Специфические методы: - повесный; - наглядный метод Специфические методы: - наглядный метод | | Г | _ 1.1 |
|---|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| - здоровьесберез вонцие, информационно- коммуникативные технология подгражи. Общевого долические методы: - сповесный; наглядный метод Специфические методы: - повторный метод Специфические методы: - дироверенцированного упражения программы для начинающих) Тема 1. Техническая подготовка занимыющихся (основные принципы системы, упражения программы для начинающих) Практическое занятие Практименная филический практивноготи Практические методоми практивноготи Практическ | | | |
| практическое занятие | | | |
| Тема | | | |
| - технология поддержки. - саюссный: - нагаядный метод развития физических качестие: - Покторный метод - Специфические методы: - методы развития физических качестие: - Покторный метод - Специфические методы: - методы регламентированного - прираженения подтотовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) - Тема 1. Техническое занятие - Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адантировка подтотовка (адантировка программы, круговая тренировка программы, круговая тренировка (адантировка программы, круговая тренировка (адантировка программы, круговая тренировка программы, круговая программы, круговая тренировка программы программ | | | |
| Практическое занятие | | | |
| - словесный; - наглядный Методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: - питандный Методы Специфические методы: - питандный метод Специфические методы: - питандный метод Специфические методы: - питаностно-ориентированного подхода дифференцированного подхода сповесный; - дитандный методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: - сповесный; - дитандный методы развития физических качеств: - диференцированного подхода дифференцированного подхода дифоренцированного подхода и диф | | | |
| - наглядный метод качеств: - Повторный метод строго регламентированного наживативные технологии, - информационно коммуникативные технологии, - истемовативного физиражней метод согловные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимием метод с наглядный метод регламентированного физиражнений подкражи. Общепедаодические методы: - наглядный метод с н | | | |
| Методы развития физических качества: Повторный метод Специфические методы: — повторный метод Специфические методы: — повторный метод Специфические методы: — прогоретаментированного подхода, — дифференцированного коммуникативные технологии. — семнология подкражки. Общенедагогические методы: — сповесный; — натизициый Методо долгаеми метод Специфические методы: — поторый метод Специфические методы: — дифференцированного подхода. — поторый метод Специфические методы: — натизиций метод Специфические методы: — натизиций методо Специфические методы: — натизиций методо Специфические методы: — натизиций и физических качеств: — Повторый метод Специфические методы: — натизиций и физические методы: — натизиций и методы развитыя физические методы: — натизиций для правильной санки (адаптивные формы и виды). — подхода, — дифференцированного подхода, — дифференцированного подхода, — дифференцированного подхода, — диформационно-коммуникативные технологии, — здоровьесберетающие. — на информационно-коммуникативные технологии, — здоровьесберетающие. — на информационно-коммуникативные технологии, — на информационно-коммуникативные технологии, — на информационно-коммуникативные технологии. — на информационно-коммуникативные технологии, — на информационно-коммуникативные | | | |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Практическое Практическое Практическое занятие Практическое Практическое Практичес | | | |
| Практическое занятие | | | Методы развития физических |
| Практическое занятие | | | качеств: |
| Практическое занятие Практическое занятие Тема 1. Техническая подготовка занимающих (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Тема программы для начинающих (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Повторный метод Специфические методы (падатированного претзаментированного подхода, — дифференцированного подхода, — технология, — технология поддержки. Общеводожнения программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физические методы (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физические методы (падатированного подхода) Практическое занятие Технология поддержки. Общеводожнения физические методы (падатированного упражнения для правильной санки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Технология, — дифференцированного подхода, — дифференцированного подхода — дифференцированного подхода — диференцированного подхода — диференцированного подхода — диференцированного подхода — | | | - Повторный метод |
| Практическое занятие Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной санки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной санки (адаптивные формы и виды). | | | Специфические методы: |
| Практическое занятие Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной санки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной санки (адаптивные формы и виды). | | | -методы строго |
| Практическое занятие | | | - |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптировка на осответствии с нозологией, имеющимия в соответствии с нозологией, имеющимия для начинающих) Тема 3. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимия для на осответствии с нозологией, имеющимия для на осответствии с нозологией, имеющими для правильной оснки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Практичностно-ориентированного Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практичностно-ориентированного Полукова, Потоложна техно | | | _ |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы круговая ренировка (адаптированная, технологией, имеющимися физические методы строго регламентированного програмы, круговая в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений базовой програмы, круговая в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений програмы, круговая в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений програмы, круговая соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы образования, стехнология, стехнология физических качесетв: Практическое занятие Технология поддержки. Общепедасогические методы: сповесный; наглядный методы развития физических качеств: Поторный метод. Специфические методы: стото регламентированного упражнения для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы образования, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии. Тема 3. комплексы образования, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии. Тема 3. комплексы образования, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии. Технология: | | Произвидения | |
| Тема 1. Техническая подтотовка занимающих видинающих в | | практическое занятие | |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимиса программы). Тема 3. Комплексы функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы тупражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы тупражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | |
| тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) — Практическое занятие Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозолютией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Повторный метод Повторный м | | | |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие Практические методы Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие | | | |
| Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) Практическое занятие | | | |
| подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих) — технология поддержки. — общеледагогические методы: — натлядный Методь развития физических качестве: — Повторный метод — специфические методы: — методы строго регламентированного упражнения — технология: — личностно-ориентированного нодхода, — личностно-ориентированного физкультурного образования, — здоровьесберегающие, — информационно-коммуникативные технологии, — технология поддержки. Общеледагогические методы: — личностно-ориентированного подхода, — личностно-ориентированного нодхода, — личностно-ориентированного физкультурного образования, — здоровьесберегающие, — информационно-коммуникативные технологии, — технология: — сповесный; — наглядный — методы развития физических качестве: — Повторный метод — сповесный; — наглядный — методы отрого регламентированного упражнения — технология поддержки. Общеледагогические методы: — сповесный; — наглядный — методы отрого регламентированного упражнения — технологии: — личностно-ориентированного подхода, — личностно-ориентированного подхода, — личностно-ориентированного физкультурного образования, — здоровьесберегающие, — личфорренцированного физкультурного образования, — здоровьесберегающие, — личностно-ориентированного подхода, — личностно-ориентированного физкультурного образования, — здоровьесберегающие, — информационно-коммуникативные технологии, | Town 1 Townson | | |
| Общепедагогические методы: - словесный; - наглядный методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: - личностно-ориентированного упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными физический методы: - адмеренцированного упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды) Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды) Тема за комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды) Технология: - личностно-ориентированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - личностно-ориентированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - личностно-ориентированного физкультурного | | | • |
| упражнения программы для начинающих) — словесный; — наглядный метоод Специфические методы: — методы строго регламентированного подхода, — диференцированного физкультурного образования, — здоровьесберетающие, упражнений и функциональными и функциональными и физическим ограничениями). — Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). — Практическое занятие от подхода, — диференцированного физкультурного образования, — здоровьесберетающие, — технология поддержки. Общеледаюдические методы: — наглядный метод Специфические методы: — наглядный метод Специфические методы: — нетоды строго регламентированного упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). — Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | |
| начинающих) - наглядный метод специфические методы: - наглядный метод Специфические методы: - методы строго регламентированного упражнения - практическое занятие - практическое занятие - практическое занятие - практическое занятие - практическое занятие - практическое занятие - практические методы: - практическое занятие - практич | (основные принципы системы, | | |
| Методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: - методы строго регламентированного упражнения Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | упражнения программы для | | - словесный; |
| Методы развития физических качеств: | начинающих) | | - наглядный |
| Практическое занятие Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие | , , | | Методы развития физических |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | качеств: |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | - Повторный метод |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | Специфические методы: |
| Практическое занятие Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | , - |
| Практическое занятие Практическое занятие Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Практическое | | | * * * |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | - |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | Персиятильный политильный | |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой портраммы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | практическое занятие | |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | |
| Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). - здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки. Общепедагогические методы: с словесный; наглядный методы развития физических качеств: Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие упражнения для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие упражнения для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Технологии: подхода, подхода, дифференцированного физкультурного образования, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, | | | |
| упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема (адаптивные формы и виды). | | | 1 0 01 |
| тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | - |
| программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | упражнений базовой | | |
| тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Практическое занятие Тема 3. комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | • |
| В соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Тема за комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | |
| имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Практическое занятие Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). | | | · · |
| функциональными и физическими ограничениями). Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Практ | | | |
| физическими ограничениями). Rayecms: - Повторный метод Специфические методы: | | | |
| физическими ограничениями). Kavecms: | A * | | Методы развития физических |
| Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие осанки (адаптивные формы и виды). Технологии: | физическими ограничениями). | | |
| Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие осанки (адаптивные формы и виды). Технологии: | | | - Повторный метод |
| Тема 3. Комплексы упражнения Практическое занятие Технологии: личностно-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, здоровьесберегающие, информационнокоммуникативные технологии, - информационнокоммуникативные технологии, | | | |
| тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, | | | · - |
| Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, | | | |
| Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). Практическое занятие Технологии: | | | _ |
| упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды). - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, | Тема 3 Комплеков | Прометиностью поставить | |
| осанки (адаптивные формы и виды). подхода, — дифференцированного физкультурного образования, — здоровьесберегающие, — информационно-коммуникативные технологии, | | трактическое занятие | |
| - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, | * - | | |
| физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно- коммуникативные технологии, | осанки (адаптивные формы и | | |
| физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно- коммуникативные технологии, | виды). | | |
| - информационно- коммуникативные технологии, | | | |
| коммуникативные технологии, | | | - |
| | | | * * |
| - технология поддержки. | | | коммуникативные технологии, |
| | | | - технология поддержки. |

| | | Общепедагогические методы: |
|-------------------------------------|----------------------|---|
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических качеств: |
| | | качеств: - Повторный метод |
| | | - Повторный метод Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| | | упражнения |
| Раздел 2. Стретчинг | | упражнения |
| Тема 4. Техническая | П | Технологии: |
| | Практическое занятие | - личностно-ориентированного |
| подготовка занимающихся | | подхода, |
| (основы техники выполнения | | - дифференцированного |
| упражнений, классификация | | физкультурного образования, |
| упражнений по основным | | - здоровьесберегающие, |
| группам мышц, | | - информационно- |
| терминология). | | коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| | | упражнения |
| Тема 5. Комплексы | Практическое занятие | Технологии: |
| упражнений общей | | - личностно-ориентированного |
| физической подготовки | | подхода, |
| (адаптивные формы и виды). | | - дифференцированного физкультурного образования, |
| | | - здоровьесберегающие, |
| | | - информационно- |
| | | коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| | | упражнения |
| Тема 6. Комплексы | Практическое занятие | Технологии: |
| упражнений: упражнения для | _ | - личностно-ориентированного |
| мышц спины | | подхода, |
| груди, ног, рук | | - дифференцированного |
| (адаптированы, в | | физкультурного образования, |
| соответствии с нозологией, | | - здоровьесберегающие, |
| имеющимися | | - информационно- |
| | | коммуникативные технологии, - технология поддержки. |
| функциональными и | | - технология поддержки. Общепедагогические методы: |
| физическими | | - словесный; |
| ограничениями). | | - словесный, - наглядный |
| | | - наглядный Методы развития физических |
| | | тетовы развиния физических |

| | T | T |
|-----------------------------|----------------------|---|
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| D > 2 D | | упражнения |
| Раздел 3. Ритмическая | | |
| гимнастика | | |
| Тема 7. Техническая | Практическое занятие | Технологии: |
| подготовка занимающихся | | - личностно-ориентированного |
| (основы построения аэробной | | подхода, |
| и силовой тренировки, | | - дифференцированного |
| адаптированной, в | | физкультурного образования, |
| соответствии с нозологией, | | - здоровьесберегающие, |
| · · | | - информационно- |
| имеющимися | | коммуникативные технологии, |
| функциональными и | | - технология поддержки. |
| физическими ограничениями). | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод Специфические методы: |
| | | |
| | | 1 |
| | | регламентированного |
| Taxa 9 05 1 | П | упражнения <i>Технологии</i> : |
| Тема 8. Общая физическая | Практическое занятие | - личностно-ориентированного |
| подготовка занимающихся, | | подхода, |
| развитие физических качеств | | - дифференцированного |
| (адаптивная форма круговой | | физкультурного образования, |
| тренировки). | | - здоровьесберегающие, |
| | | - информационно- |
| | | коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| TD 0 | | упражнения |
| Тема 9. Основные | Практическое занятие | Технологии: |
| компоненты оздоровительной | | - личностно-ориентированного |
| гимнастики. | | подхода, |
| | | - дифференцированного |
| | | физкультурного образования, |
| | | - здоровьесберегающие, |
| | | - информационно- коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | - технология поддержки. Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - словесный, - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | 1 | |

| | | -методы строго |
|---|------------------------|--|
| | | регламентированного |
| | | упражнения |
| Тема 10. Комплексы | Практическое занятие | Технологии: |
| упражнений | Tipakin leekee sannine | - личностно-ориентированного |
| оздоровительной | | подхода, |
| гимнастики. | | - дифференцированного |
| тимнастики. | | физкультурного образования, |
| | | - здоровьесберегающие, |
| | | - информационно- коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: -методы строго |
| | | -методы строго регламентированного |
| | | упражнения |
| Раздел 1. Пилатес | | |
| | Практическое занятие | Технологии: |
| | | - личностно-ориентированного |
| | | подхода, |
| | | - дифференцированного |
| | | физкультурного образования, - здоровьесберегающие, |
| T | | - здоровьесоерегающие, |
| Тема 1. Техническая | | коммуникативные технологии, |
| подготовка занимающихся | | - технология поддержки. |
| (повторение основных принципов; особенности | | Общепедагогические методы: |
| принципов; особенности выполнения | | - словесный; |
| упражнений). | | - наглядный |
| упражнении). | | Методы развития физических |
| | | качеств: - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| | | упражнения |
| | Практическое занятие | Технологии: |
| | _ | - личностно-ориентированного |
| | | подхода, - дифференцированного |
| | | физкультурного образования, |
| Тема 2. Комплексы | | - здоровьесберегающие, |
| упражнений базовой | | - информационно- |
| программы, круговая | | коммуникативные технологии, |
| тренировка (адаптированная, | | - технология поддержки. |
| в соответствии с нозологией, | | Общепедагогические методы: |
| имеющимися | | - словесный; |
| функциональными и | | - наглядный Методы развития физических |
| физическими ограничениями). | | качеств: |
| 1 | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| | | упражнения |
| Тема 3. Комплексы | Практическое занятие | Технологии: |

| упражнений для укрепления мышц ног, рук, пресса и спины (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). Раздел 2. Стретчинг | | - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - наглядный Методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: -методы строго регламентированного упражнения |
|---|----------------------|--|
| | | |
| Тема 4. Техническая подготовка занимающихся (адаптивные формы техники выполнения упражнений разных видов растяжки). | Практическое занятие | Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - наглядный Методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: -методы строго регламентированного упражнения |
| Тема 5. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки). | Практическое занятие | Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - наглядный Методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: - методы строго регламентированного упражнения |
| Тема 6. Комплексы упражнений на все группы мышц (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися | Практическое занятие | Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, |

| 1 | | |
|-----------------------------|----------------------|------------------------------|
| функциональными и | | - здоровьесберегающие, |
| физическими ограничениями). | | - информационно- |
| | | коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| | | упражнения |
| Раздел 3. Ритмическая | | |
| гимнастика | | T. |
| Тема 7. Техническая | Практическое занятие | Технологии: |
| подготовка занимающихся | | - личностно-ориентированного |
| (адаптивная форма | | подхода, |
| интервальной и | | - дифференцированного |
| функциональной тренировки) | | физкультурного образования, |
| | | - здоровьесберегающие, |
| | | - информационно- |
| | | коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| - 0.5 1 | | упражнения |
| Тема 8. Общая физическая | Практическое занятие | Технологии: |
| подготовка занимающихся, | | - личностно-ориентированного |
| развитие физических | | подхода, |
| качеств (адаптивная форма | | - дифференцированного |
| ` | | физкультурного образования, |
| круговой тренировки). | | - здоровьесберегающие, |
| | | - информационно- |
| | | коммуникативные технологии, |
| | | - технология поддержки. |
| | | Общепедагогические методы: |
| | | - словесный; |
| | | - наглядный |
| | | Методы развития физических |
| | | качеств: |
| | | - Повторный метод |
| | | Специфические методы: |
| | | -методы строго |
| | | регламентированного |
| TE O | T | упражнения |
| Тема 9. Основные | Практическое занятие | Технологии: |
| компоненты | | - личностно-ориентированного |
| оздоровительной | | подхода, |
| гимнастики. | | - дифференцированного |
| 1 IIIIII TIIIIII | | физкультурного образования, |
| | | - здоровьесберегающие, |
| | | - информационно- |
| | | коммуникативные технологии, |

| Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. | Практическое занятие | - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - наглядный Методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: - методы строго регламентированного упражнения Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - наглядный Методы развития физических качеств: - Повторный метод Специфические методы: - методы строго регламентированного упражнения |
|---|----------------------|---|
|---|----------------------|---|

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Примеры тестовых заданий по определению уровня функционального и физического состояния

• Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-

50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% -

"неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно"

• 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 | Хорошая |
| уд./мин. | |
| Учащение ЧСС на 13-18 | Удовлетворитель |
| уд./мин. | ная |
| Учащение ЧСС на 20 и | Неудовлетворите |
| более уд./мин. | льная |

Оценка уровня физической подготовленности Девушки:

а) силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У девушек силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
- из исходного положения *лежа на животе, руки вверх,* поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°);
- б) общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет

| Показатель | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------------|------|------|-----|-----|-----|
| Бег 6 мин, | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 700 |
| M | | | | | |

в) 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.

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

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

Юноши:

- а) силовые способности оцениваются индивидуально, но субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения. У юношей силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:
- из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, поднимание туловища до касания локтями колен;
- из положения лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- из положения упора лежа сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
- из *основной стойки*, приседания с подниманием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).
- б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за б минут (возможно чередование бега с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для юношей 17-22 лет

| Показатель | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--------------|------|------|------|------|------|
| Бег 6 мин, м | 1400 | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 |

в) 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.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины а) Основная литература:

- 1. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. 328 с. ISBN 978-5-00102-616-7. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/338423 (дата обращения: 17.04.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы оздоровительной физической культуры в вузе: учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова. Воронеж: ВГЛТУ, 2023. 94 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/386897 (дата обращения: 17.04.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей. б) Дополнительная литература:
- 1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: Учебное пособие для вузов / Булгакова Нина Жановна [и др.]; Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С.; под ред. Булгаковой Н.Ж. 3-е изд. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2021. 401 с. (Высшее образование). URL: https://urait.ru/bcode/474359 (дата обращения: 23.11.2021). Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. ISBN 978-5-534-08390-3: 1219.00. 4. Дженнифер Польман: Пилатес на

- коврике Минск.: «Рид Групп», 2012. Ссылка на **ресурс:** https://urait.ru/bcode/474359
- 2. Бегидова Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие для вузов / Бегидова Тамара Павловна; Бегидова Т. П. - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва: Юрайт, 2021. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/472970 (дата обращения: 23.11.2021). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, ДЛЯ авториз. пользователей. **ISBN** 978-5-534-07190-0 : 529.00. Ссылка pecypc: https://urait.ru/bcode/4729702.
- 3. Рипа Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие для вузов / Рипа Михаил Дмитриевич, Кулькова Ирина Валерьевна; Рипа М. Д., Кулькова И. В. 2-е изд. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2021. 158 с. (Высшее образование). URL: https://urait.ru/bcode/472815 (дата обращения: 23.11.2021). Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. ISBN 978-5-534-07260-0: 449.00. Ссылка на ресурс: https://urait.ru/bcode/472815
 - 2) Программное обеспечение
 - а) Лицензионное программное обеспечение
 - б) Свободно распространяемое программное обеспечение
 - 1. Google Chrome
 - 2. Яндекс Браузер
 - 3. Kaspersky Endpoint Security
 - 4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
 - 5. OC Linux Ubuntu
- 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
- 1. ЭБС "ЛАНЬ" договор № 04-е/21 от 02.08.2021
- ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 16-06/2021 от 02.08.2021
- 3. ЭБС "ZNANIUM.com" договор № 05-е/эбс от от 02.08.2021
- 4. ЭБС "IPRbooks" договор № 8097/21К от от 02.08.2021
- 5.ЭБС ЮРАЙТ договор № 02-е/21 от от 02.08.2021
- 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины: http://www.pilates.net.ru/
 http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

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

- **1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- **2-ой семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- **3-ий семестр.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- **4-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГУ – КОНТРОЛЮ

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

VII. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивные залы, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, резиновые амортизаторы, медбол.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| № п.п. | Обновленный раздел | Описание внесенных | | Реквизиты документа, | |
|--------|--------------------|------------------------------|--------|-------------------------------|----------------------|
| | рабочей программы | изменений | | утвердившего | |
| | дисциплины | | | ИЗМ | енения |
| 1. | литература | Обновлен основной литературы | список | Пр.№4 кафедры 14.03.24. | заседания ТОФВ от |
| 2. | | | | | |