Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 08.07.2024 15:24:15
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП

_____

«31» июля 2022 г.

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 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

«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 обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих 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 занятия __124__ 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 сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения 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 нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	резервы своего организма использует релевантные методы физического 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**.**

II. 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.

Р**итмическая 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.)**	**Контактная работа (час.)**		**Самостоятельная работа (час.)**
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				
I 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, **к**руговая 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
Тема 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики.	16		6	10
Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	24		12	12
Контрольные занятия	12		12	
2 курс (III, IV семестр)				
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. ***Стретчинг***	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

Ш. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем *(в строгом соответствии с разделом II РПД)*	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел 1. ***Пилатес***	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 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих)	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 2. Комплексы упражнений базовой программы, **к**руговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	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 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды).	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
Раздел 2. ***Стретчинг***		
Тема 4. Техническая подготовка занимающихся (основы техники выполнения упражнений, классификация упражнений по основным группам мышц, терминология).	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. Комплексы упражнений общей физической подготовки (адаптивные формы и виды).	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 6. Комплексы упражнений: упражнения для мышц спины груди, ног, рук (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	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
Раздел 3. ***Ритмическая гимнастика***		
Тема 7. Техническая подготовка занимающихся (основы построения аэробной и силовой тренировки, адаптированной, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	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 8. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки).	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 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики.	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 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	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
Раздел 1. ***Пилатес***		
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов; особенности техники выполнения упражнений).	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 2. Комплексы упражнений базовой программы, **к**руговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	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 3. Комплексы	Практическое занятие	*Технологии*:

упражнений для укрепления мышц ног, рук, пресса и спины (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).		- 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
Раздел 2. ***Стретчинг***		
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, - информационно-коммуникативные 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,

функциональными и физическими ограничениями).		- здоровьесберегающие, - 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***		
Тема 7. Техническая подготовка занимающихся (адаптивная форма интервальной и функциональной тренировки)	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 8. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки).	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 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики.	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 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	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

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 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

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, м	1100	1000	900	800	700

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, см	25	15	10	5	0

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 6 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 на ресурс:** 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. ОС Linux Ubuntu

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1. ЭБС "ЛАНЬ" договор № 04-е/21 от 02.08.2021
2. 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 рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			