

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 11.06.2024 13:49:19
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
38.03.03 Управление персоналом

Профиль
Управление трудовыми и социальными процессами в организации

Для студентов 1, 2 курса очной формы обучения

Составитель: Макарова И.Б.

Тверь, 2024

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 136 часа,

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы _____, в том числе курсовая работа _____;

самостоятельная работа: 192 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.

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.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	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
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	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
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	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)				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	46			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов; особенности техники выполнения упражнений).	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 укрепления мышц ног, рук, пресса и спины (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	16		4	12
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	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
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	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

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	Практическое занятие	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода,

		<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы системы, упражнения программы для начинающих)</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 3. Комплексы упражнений для правильной осанки (адаптивные формы и виды).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.

		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>		
<p>Тема 4. Техническая подготовка занимающихся (основы техники выполнения упражнений, классификация упражнений по основным группам мышц, терминология).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 5. Комплексы упражнений общей физической подготовки (адаптивные формы и виды).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 6. Комплексы упражнений: упражнения для мышц спины, груди, ног, рук (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p>

		<p><i>качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
Тема 8. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки).	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
Тема 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики.	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p>

		-методы строго регламентированного упражнения
Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	Практическое занятие	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> -методы строго регламентированного упражнения
<i>Раздел 1. Пилатес</i>		
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов; техники выполнения упражнений).	Практическое занятие	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> -методы строго регламентированного упражнения
Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	Практическое занятие	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> -методы строго регламентированного упражнения
Тема 3. Комплексы	Практическое занятие	<i>Технологии:</i>

<p>упражнений для укрепления мышц ног, рук, пресса и спины (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p>		<ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
Раздел 2. Стретчинг		
<p>Тема 4. Техническая подготовка занимающихся (адаптивные формы техники выполнения упражнений разных видов растяжки).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 5. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 6. Комплексы упражнений на все группы мышц (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования,

<p>функциональными и физическими ограничениями).</p>		<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p><i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i></p>		
<p>Тема 7. Техническая подготовка занимающихся (адаптивная форма интервальной и функциональной тренировки)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 8. Общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических качеств (адаптивная форма круговой тренировки).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии,

		<p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>
<p>Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровьесберегающие,</p> <p>- информационно-коммуникативные технологии,</p> <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>

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

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
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*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
- из исходного положения *лежа на животе, руки вверх*, поочередное поднятие 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 : ВГЛУ, 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/472970>.

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

ПО: Google Chrome – бесплатно

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.

MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Paint.net – бесплатно

STDU Viewer – бесплатно.

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.			
2.			