

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 03.07.2025 11:19:57  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

УП: 05.03.06  
Экология ЭБиМОС  
2025.plx

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Адаптивная физическая культура**

|                              |                                                                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Закреплена за<br>кафедрой:   | <b>Физического воспитания</b>                                   |
| Направление<br>подготовки:   | <b>05.03.06 Экология и природопользование</b>                   |
| Направленность<br>(профиль): | <b>Экологическая безопасность и мониторинг окружающей среды</b> |
| Квалификация:                | <b>Бакалавр</b>                                                 |
| Форма обучения:              | <b>очная</b>                                                    |
| Семестр:                     | <b>1,2,3,4</b>                                                  |

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.*

Тверь, 2025

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## Цели освоения дисциплины (модуля):

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

## Задачи :

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

# 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

## Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

### Знания:

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

### Умения:

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

### Навыки:

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

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

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является основой для последующего изучения дисциплины:

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

### **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | <b>0 ЗЕТ</b> |
| Часов по учебному плану   | 328          |
| <b>в том числе:</b>       |              |
| самостоятельная работа    | 196          |

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

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

- |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1 | - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа |
| Уровень 1 | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности                                                                               |

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

- |           |                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                                                                                                    |
| Уровень 1 | - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья<br>- принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности |
| Уровень 1 | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности    |

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

- |           |                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| Уровень 1 | Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в                                                                  |

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

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

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

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

|     |                                                                                                                                                 |    |   |    |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
| 4.2 |                                                                                                                                                 | Ср | 1 | 12 |  |
| 4.3 |                                                                                                                                                 | Пр | 3 | 8  |  |
| 4.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 3 | 12 |  |
|     | Раздел 5. Тема 5. Стретчинг                                                                                                                     |    |   |    |  |
| 5.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 8  |  |
| 5.2 |                                                                                                                                                 | Ср | 2 | 16 |  |
| 5.3 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 8  |  |
| 5.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 4 | 16 |  |
|     | Раздел 6. Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). |    |   |    |  |
| 6.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 8  |  |
| 6.2 |                                                                                                                                                 | Ср | 2 | 18 |  |
| 6.3 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 8  |  |
| 6.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 4 | 18 |  |
|     | Раздел 7. Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                                                                     |    |   |    |  |
| 7.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 8  |  |
| 7.2 |                                                                                                                                                 | Ср | 2 | 16 |  |
| 7.3 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 8  |  |
| 7.4 |                                                                                                                                                 | Ср | 4 | 16 |  |
|     | Раздел 8. Контрольные занятия                                                                                                                   |    |   |    |  |
| 8.1 |                                                                                                                                                 | Пр | 2 | 8  |  |
| 8.2 |                                                                                                                                                 | Пр | 4 | 8  |  |

### Образовательные технологии

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

### Список образовательных технологий

|   |                                                   |
|---|---------------------------------------------------|
| 1 | технологии личностно-ориентированного образования |
| 2 | Здоровьесберегающие технологии                    |

|   |                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------|
| 3 | технология дифференцированного физкультурного образования |
| 4 | технология поддержки                                      |

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

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

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

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

Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 3-5 мин. И сосчитать пульс за 1 мин. Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин).

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

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

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

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

Характеризует реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) в течение 10 с, полученное значение умножают на 6. Из положения стойка ноги врозь, руки, на поясе тестируемые выполняют 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперед. Время и темп выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

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

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

- Ортостатическая проба.

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

Оценка результатов ортостатической пробы

ЧСС после нагрузки

Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.

Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.

Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.

- Гибкость

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

Девушки:

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

Оценка реакции

Хорошая

Удовлетворительная

Неудовлетворительная

Показатель 5 4 3 2 1

Наклон вперед, см 25 15 10 5 0

Юноши:

Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет

Показатель 5 4 3 2 1

Наклон вперед, см 15 10 8 5 0

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

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

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

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Для студентов всех курсов обучения обязательным является: посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам) и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки, адаптированных с нозологией, имеющимися функциональными

и физиологическими ограничениями. В 3 и 4 модульной точке студенты выполняют по выбору не более 5 тестов в каждой. Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Планируемые образовательные результаты (индикаторы) Типовые контрольные задания (2-3 примера)

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

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

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

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

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях:

7 баллов – 9 раз

5 баллов – 7 раз

3 балла – 5 раз

– поднимание (сид.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой:

7 баллов – 25 раз

5 баллов – 20 раз

3 балла – 15 раз

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

7 баллов – 25 раз

5 баллов – 20 раз

3 балла – 15 раз

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

7 баллов – 25 раз

5 баллов – 20 раз

3 балла – 15 раз

– проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла

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

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

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

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

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

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

### **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

Требования к рейтинг-контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 29.06.2022 г., протокол №11.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности Баллы

Работа в семестре, в том числе:

текущий контроль рейтингový контроль 60

40

20

Зачет 40

Итого: 100

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

3 модуль: посещение, 4 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями) Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: посещение, 4 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями). Максимальное количество: 45 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ – 5 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

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

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная**

| <b>Шифр</b> | <b>Литература</b>                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1.1       | Рипа, Кулькова, Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07260-0, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539496">https://urait.ru/bcode/539496</a> |



|       |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1.2 | Бегидова, Основы адаптивной физической культуры, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-16768-9,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539639">https://urait.ru/bcode/539639</a>                                                             |
| Л.1.3 | Бегидова, Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14815-2,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/544542">https://urait.ru/bcode/544542</a> |
| Л.1.4 | Булгакова, Морозов, Попов, Морозова, Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08973-8,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/541029">https://urait.ru/bcode/541029</a>                    |

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

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

#### Перечень программного обеспечения

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

#### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

| Аудит-я | Оборудование                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6-126   | столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, скамья для пресса, стеллаж для хранения, тренажер, беговая дорожка, велоэргометр, гиперэкстензия |

#### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности

достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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