

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 12.07.2024 11:19:33  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:



Руководитель ООП

Б.Б.Педько

«21» мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

Закреплена за кафедрой: **Физического воспитания**

Направление подготовки: **03.03.03 Радиофизика**

Направленность (профиль): **Материалы и устройства радиоэлектроники (беспилотные системы, программно-аппаратные)**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Семестр: **1,2,3,4**

Программу составил(и):  
*старший преподаватель Хорошенкова В.В.*

Тверь, 2024

## 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.

Безопасность жизнедеятельности

**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

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 328   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| аудиторные занятия        | 136   |
| самостоятельная работа    | 192   |

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

УК-3.5: Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат

УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

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  
- 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  
- 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 Соблюдать и пропагандировать 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 Практическое применение методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

УК-8.5: Оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

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

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занят. | Наименование разделов и тем   | Вид занятия | Семестр / Курс | Часов | Источники         | Примечание |
|------------|---|-------------|----------------|-------|-------------------|------------|
|            | Раздел 1. Тема 1. Пилатес   |             |                |       |                   |            |
| 1.1        |   | Пр          | 1              | 10    | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 |            |
| 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 | 14 |  |  |
| 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 | 10 |  |  |
| 6.2 |   | Ср | 2 | 16 |  |  |
| 6.3 |   | Пр | 4 | 8  |  |  |
| 6.4 |   | Ср | 4 | 18 |  |  |
|     | Раздел 7. Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)   |    |   |    |  |  |
| 7.1 |   | Пр | 2 | 10 |  |  |
| 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 подхода  
 Технологии дифференцированного физкультурного образования  
 технологии проблемного обучения  
 Технологии здоровьесберегающие  
 Информационно-коммуникативные технологии  
 Технология поддержки

### Список образовательных технологий

|   |  |
|---|--|
| 1 | Технологии развития критического мышления  |
| 2 | Активное слушание                          |
| 3 | Занятия с применением затрудняющих условий |

## 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

Оценка реакции

Хорошая

Удовлетворительная

Неудовлетворительная

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

Девушки:

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

Показатель 5 4 3 2 1

Наклон вперед, см 25 15 10 5 0

Юноши:

Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет

Показатель 5 4 3 2 1

Наклон вперед, см 15 10 8 5 0

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

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

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

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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

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

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 (сед.) 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

Изучение курса заканчивается зачетом.

На первый модуль отводится 40 баллов, которые распределяются следующим образом:

- текущий контроль – до 35 баллов;

- рубежный контроль – 5 баллов.

На второй модуль отводится 60 баллов, которые распределяются следующим образом:

- текущий контроль – до 55 баллов;

- рубежный контроль – 5 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, выставляется «зачет». Обучающийся, набравший до 39 баллов, сдает зачет.

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

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.1. Основная литература

| Шифр | Литература |
|------|------------|
|------|------------|



|      |  |
|------|--|
| Л1.1 | 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> |
| Л1.2 | Литош, Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-13349-3,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/543262">https://urait.ru/bcode/543262</a>                                    |
| Л1.3 | Ветрова И. В., Захарова Л. В., Люлина Н. В., Адаптивная физическая культура, Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023, ISBN: 978-5-00102-616-7,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/338423">https://e.lanbook.com/book/338423</a>   |

## 9.2. 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> |

### 9.3.1 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                     |
| 5 | OpenOffice                                 |
| 6 | Adobe Acrobat Reader                       |

### 9.3.2 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  |
|---------|---|
| 3-320   | комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное, |
| 3-321   | комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для       |
| 3-316   | комплект мебели, переносной ноутбук, проектор   |

## 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.