

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 26.09.2024 16:53:18
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:
Руководитель ООП: *Лапушинская Г.К.*
« 18 » *сентября* 2024 г.
Институт экономики и управления
Тверской государственный университет

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

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управления

Профиль
Региональное и муниципальное управления

Для студентов 1, 2 курса очной формы обучения
___ курса очно-заочной 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 двигательные 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
140 часа,

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

самостоятельная работа: _188_ 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 |

| | |
|---|--|
| <p>УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <ul style="list-style-type: none"> • развивает адаптационные 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 |

Ш. 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 |
| Раздел 2. Стретчинг | | |
| <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> <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 | | |
| <p>Тема 7. Техническая подготовка занимающихся (основы построения аэробной и силовой тренировки, адаптированной, 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 8. 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 9. Основные компоненты оздоровительной гимнастики.</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> -методы строго регламентированного упражнения</p> |
| <p>Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p> | <p>Практическое занятие</p> | <p><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</p> |
| <p><i>Раздел 1. Пилатес</i></p> | | |
| <p>Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов; техники выполнения упражнений).</p> | <p>Практическое занятие</p> | <p><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</p> |
| <p>Тема 2. Комплексы упражнений базовой программы, круговая тренировка (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p> | <p>Практическое занятие</p> | <p><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</p> |

| | | |
|--|-----------------------------|---|
| <p>Тема 3. Комплексы упражнений для укрепления мышц ног, рук, пресса и спины (адаптированы, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</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><i>Раздел 2. Стретчинг</i></p> | | |
| <p>Тема 4. Техническая подготовка занимающихся (адаптивные формы техники выполнения упражнений разных видов растяжки).</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 5. 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 6. Комплексы упражнений на все группы мышц (адаптированы, в соответствии с нозологией,</p> | <p>Практическое занятие</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, |

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| <p>имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p> | | <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>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</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, |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 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 10. Комплексы упражнений 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, - 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 |

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 поднятием 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: 15.03.2024).

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : [12+] / С. П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> (дата обращения: 15.03.2024).

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.03.2024).

б) Дополнительная литература:

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. - ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —
URL: <https://urait.ru/bcode/543262> (дата обращения: 15.03.2024).

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

| | |
|---|--|
| Google Chrome | бесплатное ПО |
| Яндекс Браузер | бесплатное ПО |
| Kaspersky Endpoint Security 10 | акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022 |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | бесплатное ПО |
| ОС Linux Ubuntu | бесплатное ПО |

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.

2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023 г.

3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.

4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.

5. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023 г.

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. | | | |