

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.11.2023 10:57:04  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

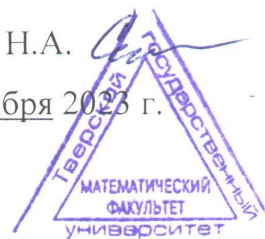
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП

Семькина Н.А.

«01» сентября 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Адаптивная физическая культура

Специальность

10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация

Математические методы защиты информации

Для студентов 1, 2 курсов очной формы обучения

СПЕЦИАЛИТЕТ

Составитель:

Гужова Т.И.

Мамедов Н.В.

2023 г.

## **I. Аннотация**

### **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 образовательной программы:**

«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 разделом «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и

физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - 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:** составляет 328 академических часов, **в том числе:**  
**контактная аудиторная работа:** практические занятия 124 часа, в т. ч. практическая подготовка 0 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_ 0 \_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_ 0 \_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** 204 часа, в том числе контроль 0 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

#### **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 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            |

### 5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

### 6. Язык преподавания русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа – наименование разделов и тем                                    | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                     | Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.) |
|--|--------------|--------------------------|---------------------|---|
|  |              | Практические занятия     |                     |   |
|  |              | всего                    | в т.ч. практическая |   |
| <b>1 курс (I, II семестр)</b>  |              |                          |                     |   |
| <b>Тема 1.</b> Пилатес   | 26           | 10                       |                     | 16  |
| <b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды). | 22           | 8                        |                     | 14  |
| <b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры   | 22           | 8                        |                     | 14  |
| <b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.                      | 26           | 10                       |                     | 16  |
| <b>Тема 5.</b> Стретчинг   | 18           | 6                        |                     | 12  |

|  |     |     |  |  |     |
|--|-----|-----|--|--|-----|
| <b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 26  | 10  |  |  | 16  |
| <b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)   | 24  | 10  |  |  | 14  |
| <b>ИТОГО (1 курс):</b>   | 164 | 62  |  |  | 102 |
| <b>2 курс (III, IV семестр)</b>  |     |     |  |  |     |
| <b>Тема 1.</b> Пилатес   | 26  | 10  |  |  | 16  |
| <b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).   | 22  | 8   |  |  | 14  |
| <b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).  | 22  | 8   |  |  | 14  |
| <b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.  | 26  | 10  |  |  | 16  |
| <b>Тема 5.</b> Стретчинг   | 18  | 6   |  |  | 12  |
| <b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 26  | 10  |  |  | 16  |
| <b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)   | 24  | 10  |  |  | 14  |
| <b>ИТОГО (2 курс):</b>   | 162 | 62  |  |  | 102 |
| <b>ИТОГО:</b>  | 328 | 124 |  |  | 204 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Вид занятия          | Образовательные технологии  |
|---|----------------------|---|
| <b>Тема 1.</b> Пилатес                          | Практическое занятие | - лично-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки. |

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| <p><b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).</p> | <p>Практическое занятие</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>                                  |
| <p><b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).</p>              | <p>Практическое занятие</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- игровые,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>              |
| <p><b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.</p>                      | <p>Практическое занятие</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> |
| <p><b>Тема 5.</b> Стретчинг</p>   | <p>Практическое занятие</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> |

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| <p><b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p> | <p>Практическое занятие</p> | <p>- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p> |
| <p><b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)</p>   | <p>Практическое занятие</p> | <p>- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - игровые, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p>              |

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

##### **1. Текущий контроль успеваемости**

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 сердечнососудистой 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:

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

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% хорошая реакция сердечнососудистой 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*

| <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  |

• **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*

| 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,<br>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.

## 2. Промежуточная аттестация

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 |
|---|---|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Выполнять контрольные тесты:</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;</p> <p>– поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой</p> <p>– лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):</p> <p>– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать)</p> <p>Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p> | <p>7 баллов – 9 раз<br/>5 баллов – 7 раз<br/>3 балла – 5 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз<br/>5 баллов – 20 раз<br/>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз<br/>5 баллов – 20 раз<br/>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз<br/>5 баллов – 20 раз<br/>3 балла – 15 раз</p> <p>– проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p> |
|---|--|--|

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).

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С.П. Евсеева. — Москва : Советский спорт, 2013. — 388 с. — ISBN 978-

5-9718-0671-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51781>

2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / сост. И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Россихин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>

3. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / сост. Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Электрон. текстовые данные. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / сост. И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Россихин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>

3. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Белокрылов, Б. И. Мугерман, А. Н. Налобина [и др.] ; под ред. Л. В. Шарова. — Электрон. текстовые данные. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — 978-5-9905655-8-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html>

## 2) Программное обеспечение

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://rusmedserver.ru/>

2. <https://www.gto.ru/>

3. [https://gto.ru/norms#tab\\_special\\_group](https://gto.ru/norms#tab_special_group)

## VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клушко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

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 сердечнососудистой, 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 сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой 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 сердечнососудистой 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.

*Требования к рейтинг-контролю:*

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

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

|  | <b>Виды упражнений</b>   | Кол-во упражнений |
|--|--|-------------------|
| <b>Обязательные упражнения (по выбору)</b> | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)   | 4                 |
|  | Поднимание и опускание туловища из и. п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз)                                   |                   |
| <b>Силовые упражнения (по выбору)</b>      | Группировка с гимнастической палкой (раз)  |                   |
|  | Угол с прямыми ногами из и. п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)  |                   |
|  | Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и. п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз) |                   |
|  | Приседания с отягощением 4 кг из и. п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика. (раз)  |                   |
|  | Лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) (раз)                   |                   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | Лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименной руки и ноги (голову не поднимать) (раз)                     |  |
| <b>Прыжковые упражнения<br/>(по выбору)</b> | Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)  |  |
|   | Упор–присев – упор–лежа (раз)  |  |
|   | Прыжком (или поочередно) смена положения ног из и. п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)      |  |
|   | Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)   |  |
|   | Приседания: из положения стойка ноги врозь выполнять присед (угол между бедром и голенью не более 90°), руки вперед. (раз) |  |

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 2 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями). Максимальное количество: 15 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ – 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

|   | <b>Виды упражнений</b>   |
|---|--|
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b> | <b>Девушки</b><br>Бег – 100 м  |
|   | <b>Юноши</b><br>Бег – 100 м  |
| <b>Тест на силовую подготовленность</b>           | <b>Девушки</b><br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): |
|   | <b>Юноши</b><br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):   |
| <b>Тест на общую выносливость:</b>                | <b>Девушки</b><br>по выбору:<br>бег 500 м<br>ходьба 500 м  |
|   | <b>Юноши</b><br>по выбору:<br>бег 1000 м<br>ходьба 1000 м  |

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

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Малый спортивный зал № 321 | Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног, стойка для бодибаров пристенная, гантели, бодибары, гири, грифы, диски, навес для пресса                              |
| Спортивный зал № 320       | Сетка волейбольная, щиты баскетбольные, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, трос для волейбольной сетки, фермы под щит баскетбольные, медицинболы |

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| №п. п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|--------|---|------------------------------|---|
|        |   |                              |   |