

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 20.10.2022 14:20:20  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП  
Редькин, Н.А.  
«29» августа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту

**Адаптивная физическая культура**

Специальность

52.05.04 Литературное творчество

Специализация

«Литературный работник»

Для студентов 1, 2 курса очной формы обучения

Для студентов 1, 2 курса заочной формы обучения

Составитель: доцент Т.И. Гужова

Тверь, 2022

## **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 гуманитарного компонента образования, 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 140 часов,

самостоятельная работа: 188 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**

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	<b>УК-7.3.</b> 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	
1 курс (I, II семестр)			
Тема 1. Пилатес	26	16	10
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	24	10	14
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	22	8	14
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика	26	16	10
Тема 5. Стретчинг	18	6	12
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24	10	14

Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	10	14
ИТОГО (1 курс):	164	64	100
2 курс (III, IV семестр)			
Тема 1. Пилатес	26	10	16
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	24	10	14
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22	8	14
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика	26	10	16
Тема 5. Стретчинг	18	6	12
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24	10	14
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	10	14
ИТОГО (2 курс):	164	64	100
ИТОГО:	328	140	188

Для студентов заочной формы обучения 328 час. занятий в форме самостоятельной работы.

### **III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Пилатес	Практическое занятие	<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>
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	Практическое занятие	<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>
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	Практическое занятие	<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>
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
Тема 5. Стретчинг	Практическое занятие	<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>
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	Практическое занятие	<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, - технология поддержки.</li> </ul>
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Практическое занятие	<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, - технология поддержки.</li> </ul>

#### **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:

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

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, более100% - 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	Оценка реакции
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	20	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.

## 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
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	Выполнять контрольные тесты: – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях; – поднимание (сед.) и	7 баллов – 9 раз 5 баллов – 7 раз 3 балла – 5 раз 7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз

<p>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>опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой</p> <p>– лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):</p> <p>– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименной руки и ноги (голову не поднимать)</p> <p>Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p>	<p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>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).

### **Требования к рейтинг-контролю<sup>1</sup>.**

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один

учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40

баллов.

<sup>1</sup> См. Положение о рейтинговой системе обучения в ТвГУ. Утв. Протоколом № 8 от 30.04.2020 г.

## **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

#### а) Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Office 365 pro plus – Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
2. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

#### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. WinDjView 2.0.2
2. Google Chrome

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

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
  3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
  4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
  5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
  6. ЭБС BOOk.ru <https://www.book.ru/>
  7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
  8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
  9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>
- 4) 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. Клунко - 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:

	Виды упражнений	Кол-во упражнений
Обязательные упражнения (по выбору)	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)	
Силовые упражнения (по выбору)	Группировка с гимнастической палкой (раз)	
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые,	

	<p>хватом за ноги партнера (раз)</p> <p>Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)</p> <p>Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика. (раз)</p> <p>Лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) (раз)</p> <p>Лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) (раз)</p>	
Прыжковые упражнения (по выбору)	<p>Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)</p>	4
	<p>Упор–присев – упор–лежа (раз)</p>	
	<p>Прыжком (или поочередно) смена положения ног из и.п. – упорприсев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)</p>	
	<p>Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)</p>	
	<p>Приседания: из положения стойка ноги врозь выполнять присед (угол между бедром и голенью не более 90° ), руки веред. (раз)</p>	




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:**

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

**VII. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал № 320 (170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сетка в/б официальная Rezac</li> <li>2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)</li> <li>3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)</li> <li>4. Карманы для антенн (2 ед.)</li> <li>5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)</li> <li>6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)</li> <li>7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)</li> <li>8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)</li> <li>9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)</li> <li>10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7</li> </ol>
---	--

	<p>ед.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Сетка в/б тренировочная Rezas (2 ед.)</li> <li>12. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)</li> <li>13. Трос для в/б сетки</li> <li>14. Утяжелители 1 кг (3 ед.)</li> <li>15. Утяжелители 2 кг (3ед.)</li> <li>16. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)</li> <li>17. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)</li> <li>18. Медицинбол 2 кг (15 ед.)</li> <li>19. 20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)</li> </ol>
<p>Малый спортивный зал №321 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка</li> <li>2. Скамья для прессы регулируемая с приставкой для ног</li> <li>3. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.)</li> <li>4. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.)</li> <li>5. Стеллаж для хранения гимнастических палок</li> <li>6. Стойка для бодибаров пристенная</li> <li>7. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед.)</li> <li>8. Тренажер BMG-4800</li> <li>9. Блок для мышц спины верхняя тяга</li> <li>10. Гиперэкстензия наклонная</li> <li>11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра</li> <li>12. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)</li> <li>13. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)</li> <li>14. Бодибар 3 кг (4 ед.)</li> <li>15. Бодибар 4 кг (4 ед.)</li> <li>16. Бодибар 7 кг (2 ед.)</li> <li>17. Гантели (12 ед.)</li> <li>18. Гантели обливные 1 кг (10 ед.)</li> <li>19. Гантели обливные 2 кг (10 ед.)</li> <li>20. Гантель 20 кг</li> <li>21. Гиря</li> <li>22. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.)</li> <li>23. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.)</li> <li>24. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.)</li> <li>25. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.)</li> <li>26. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.)</li> <li>27. Диски обрез. чер. d-26 мм 10 кг (2 ед.)</li> <li>28. Диски обрез. чер. d-26 мм 15 кг (2 ед.)</li> <li>29. Диски обрез. чер. d-26 мм 2,5 кг (2 ед.)</li> <li>30. Диски обрез. чер. d-26 мм 20 кг (2 ед.)</li> <li>31. Диски обрез. чер. d-26 мм 5 кг (2 ед.)</li> <li>32. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.)</li> <li>33. Навес для прессы с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.)</li> <li>34. Гантель 1,5 кг (10 ед.)</li> <li>35. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.)</li> <li>36. Гриф EZ-образ. 25 мм</li> <li>37. Гиря 24 кг (2 ед.)</li> </ol>

	38. Гиря 16 кг (2 ед.) 39. Гантель 26 кг (разборная)
Спортивный зал №323 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)	1. Монитор View Sonic 2. Принтер Epson LX 100 3. AS Cel/400/64/8,4/SVGA с клавиатурой MITSUMI 4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 5. Велоэргометр BC 7200 6. Степпер эллиптический 7. Коврик гимнастический (48 ед.) 8. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.) 9. Скакалка кож. с утяжелителем, дерев. ручки (37 ед.)

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

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			