Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плюхин Михаил Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.10.2025 12:13:51
Уникальный программный ключ:
65a4b0d1f7bc3661fe332817a27467018408388f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра юриспруденции

УТВЕРЖДЕНО
Директор Западного филиала

Электронная подпись

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Государственно-правовая специализация»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДЭ.03.06 Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)
Дисциплины (модули) по Физической культуре и спорту (элективные дисциплины)

специалитет
по специальности
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Форма обучения
очная, заочная
Год набора 2023

Калининград, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические материалы для освоения дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
6.1. Основная литература
6.2. Дополнительная литература
6.3. Интернет-ресурсы
6.4. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАНХиГС Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:

доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины:

специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. А. Оболенская

УТВЕРЖДЕНА
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

протокол № 2 от «17» марта2020 г.
(год набора 2021)

кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. М. Шувалов

Автор(ы)–составитель(и):
Доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин к.и.н. Ульяновская Е.В.

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент Соколова В. Ф.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры юриспруденции Западного филиала РАНХиГС
протокол от «27» января 2023 г. № 06.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт». Элективный модуль обеспечивает овладение компетенцией:

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать уровень физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ адаптивной физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и интеграции ЛОВЗв обычную жизнь;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

Программа предусматривает наряду с обучением, социальную интеграцию и реабилитацию.

В данной программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, а также приведена классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт». Элективный модуль составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт». Элективный модуль происходит на первом, втором и третьем курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	

Практические занятия/ контроль СР	36	36	64	64	32/2	32/2	**268**
Самостоятельная работа					30	26	**56**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	**4**
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.1. Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Лекционные занятия/ Контроль СР	4	4	4	4	0/2	0/2	**20**
Самостоятельная работа	28	28	56	56	62	58	**288**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	**20**
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

Оздоровительный фитнес

№ п/п	**Наименование разделов**	**Объем дисциплины, час.**						**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Практический раздел								
	Оздоровительная физическая подготовка	**36**	-	-	36	-		Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация							зачет
	Итого 1 семестр	**36**			36			
	Фитнес подготовка	**54**	-	-	40	-		Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация							зачет
	Итого 2 семестр	**36**			36			
	Функциональная тренировка	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН
	Интегральная подготовка	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
	Прометжутоная аттестация							зачет
	Итого 3 семестр	**64**			64			
	Упражнения со специальным оборудованием	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН
	Прикладно-ориентированная подготовка	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация							зачет
	Итого 4 семестр	**64**			64			
	Специальная физическая подготовка	**64**	-	-	32	2	30	Т, Р, О, У, СН
	Итого 5 семестр	**64**			32	2	30	
	Общая физическая подготовка	**64**	-	-	32	2	30	Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация	**4**						зачет
	Итого 6 семестр	**64**			32	2	30	4
Итого		**328**	**-**	**-**	**264**	**4**	**56**	**4**

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости1, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	**36**	-	-	36	-		Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация							зачет
	Итого 1 семестр	**36**			36			
2.	Гимнастические упражнения	**54**	-	-	40	-		Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация							зачет

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости1, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
	Итого 2 семестр	**36**			36			
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация							зачет
	Итого 3 семестр	**64**			64			
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**32**	-	-	32	-		Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация							зачет
	Итого 4 семестр	**64**			64			
7.	Специальная физическая подготовка	**64**	-	-	32	2	30	Т, Р, О, У, СН
	Итого 5 семестр	**64**			32	2	30	
8.	Общая физическая подготовка	**60**	-	-	32	2	26	Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация	**4**						зачет
	Итого 6 семестр	**64**			32	2	26	4
Всего:		**328**	**-**	**-**	**264**	**4**	**56**	**4**

3.2.2. Для заочной формы обучения

Оздоровительный фитнес

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
	Оздоровительная физическая подготовка	**36**	4	-		-	28	Т, Р, О, У, СН
	Промежуточная аттестация	4						зачет
	Итого 1 семестр	**36**	4				28	4
	Фитнес подготовка	**36**	4				28	Т, Р, О, У, СН
	Промежуточная аттестация	4						зачет
	Итого 2 семестр	**36**	4				28	4
	Функциональная тренировка	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
	Интегральная подготовка	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
	Промежуточная аттестация	**4**						зачет
	Итого 3 семестр	**64**	4				58	4
	Упражнения со специальным оборудованием	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
	Прикладно-ориентированная подготовка	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
	Промежуточная аттестация	**4**						зачет
	Итого 4 семестр	**64**	4				56	4
	Специальная физическая подготовка	**64**				2	62	Т, Р, О, У, СН
	Итого 5 семестр	**64**				2	62	
	Общая физическая подготовка	**60**				2	58	Т, Р, О, У, СН
	Промежуточная аттестация	**4**						зачет
	Итого 6 семестр	**64**				2	58	4
Итого		**328**	**16**			**4**	**288**	**20**

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости1, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	**36**	4	-		-	28	Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация	4						зачет
	Итого 1 семестр	**36**	4				28	4
2.	Гимнастические упражнения	**36**	4				28	Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация	4						зачет
	Итого 2 семестр	**36**	4				28	4
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация	**4**						зачет
	Итого 3 семестр	**64**	4				58	4
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**30**	2				28	Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация	**4**						зачет
	Итого 4 семестр	**64**	4				56	4
7.	Специальная физическая подготовка	**64**				2	62	Т, Р, О, У, СН
	Итого 5 семестр	**64**				2	62	
8.	Общая физическая подготовка	**60**				2	58	Т, Р, О, У, СН
	Прометжутоная аттестация	**4**						зачет
	Итого 6 семестр	**64**				2	58	4
Всего:		**328**	**16**			**4**	**288**	**20**

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

Оздоровительный фитнес

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Оздоровительная физическая подготовка	8	8	-
	Фитнес подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**

Семестр 2	Оздоровительная физическая подготовка	10	10	-
	Фитнес подготовка	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**

Семестр 3	Оздоровительная физическая подготовка	10	10	-
	Фитнес подготовка	16	16	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**

Семестр 4	Оздоровительная физическая подготовка	10	10	-
	Фитнес подготовка	16	16	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Оздоровительная физическая подготовка	10	5	5
	Фитнес подготовка	16	8	8
	Функциональная тренировка	6	3	3

	Упражнения со специальным оборудованием	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Общая физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	
	Всего:	**64**	**34**	**30**

Семестр 6	Оздоровительная физическая подготовка	10	5	5
	Фитнес подготовка	16	8	8
	Функциональная тренировка	6	3	3
	Упражнения со специальнымоборудованием	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Специальная физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	
	Зачет	4	4	
	Всего:	**64**	**38**	**26**
	Итого:	**328**	**272**	**56-**

Атлетическая гимнастика

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	8	8	-
	Гимнастические упражнения	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**

Семестр 2	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**

Семестр 3	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	6	-
	Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**

Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	6	-
	Статодинамическая тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	10	5	5
	Гимнастические упражнения	16	8	8
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	3	3
	Статодинамическая тренировка	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Общая физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	
	Всего:	**64**	**34**	**30**

Семестр 6	Упражнения с собственным весом	10	5	5
	Гимнастические упражнения	16	8	8
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	3	3
	Упражнения со специальным оборудованием	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Специальная физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	

	Зачет	4	4	
	Всего:	**64**	**38**	**26**
	Итого:	**328**	**272**	**56-**

Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

3.3.2. Для заочной формы обучения

Оздоровительный фитнес

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Оздоровительная физическая подготовка	8	1	7
	Фитнес подготовка	8	1	7
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	1	7
	Зачет	4	4	
	Всего:	**36**	**8**	**28**

Семестр 2	Оздоровительная физическая подготовка	8	1	7
	Фитнес подготовка	8	1	7
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	1	7
	Зачет	4	4	
	Всего:	**36**	**8**	**28**

Семестр 3	Оздоровительная физическая подготовка	10	1	9
	Фитнес подготовка	16	1	15
	Функциональная тренировка	6	1	5
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Общая физическая подготовка	10		10
	Зачет	4	4	
	Всего:	**64**	**8**	**56**

Семестр 4	Оздоровительная физическая	10	1	9
	Фитнес подготовка	16	1	15
	Функциональная тренировка	6	1	5
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Специальная физическая подготовка	10		10
	Зачет	4	4	
	Всего:	**64**	**8**	**56**
Семестр 5	Оздоровительная физическая подготовка	10	5	5
	Фитнес подготовка	16	8	8
	Функциональная тренировка	6	3	3
	Упражнения со специальным оборудованием	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Общая физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	
	Всего:	**64**	**34**	**30**

Семестр 6	Оздоровительная физическая [illegible]	10	5	5
	Фитнес подготовка	16	8	8
	Функциональная тренировка	6	3	3
	Упражнения со специальным оборудованием	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Специальная физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	
	Зачет	4	4	
	Всего:	**64**	**38**	**26**
	Итого:	**328**	**272**	**56-**

Атлетическая гимнастика

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения с собственным весом	8	1	7

Семестр 1	Гимнастические упражнения	8	1	7
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	1	7
		4	4	
	Всего:	**36**	**8**	**28**

Семестр 2	Упражнения с собственным весом	8	1	7
	Гимнастические упражнения	8	1	7
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	1	7
		4	4	
	Всего:	**36**	**8**	**28**

Семестр 3	Упражнения с собственным весом	10	1	9
	Гимнастические упражнения	16	1	15
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	1	5
	Упражнения со специальным оборудованием	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Общая физическая подготовка	10		10
		4	4	
	Всего:	**64**	**8**	**56**

Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10	1	9
	Гимнастические упражнения	16	1	15
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	1	5
	Статодинамическая тренировка	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Специальная физическая подготовка	10		10
	Контроль СР	4	4	
	Всего:	**64**	**8**	**56**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	10	5	5
	Гимнастические упражнения	16	8	8
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	3	3

	Статодинамическая тренировка	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Общая физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	
	Всего:	**64**	**34**	**30**

Семестр 6	Упражнения с собственным весом	10	5	5
	Гимнастические упражнения	16	8	8
	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	6	3	3
	Упражнения со специальным оборудованием	6	3	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	6	6
	Специальная физическая подготовка	14	7	6
	Контроль СР	2	2	
	Зачет	4	4	
	Всего:	**64**	**38**	**26**
	Итого:	**328**	**272**	**56-**

Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

3.4. Содержание дисциплины

Оздоровительный фитнес

Оздоровительная физическая подготовка

Это использование физической культуры с целью терапии и профилактики различных заболеваний. Оздоровительная физическая культура способствует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам заболевания, а также профилактике заболеваний.

Основным средством оздоровительной физической культуры являются специально подобранные, методически разработанные физические упражнения, а также средства нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры (упражнения стретчинга, хатха-йоги, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и бодифлекс, система упражнений пилатес).

Дыхательные упражнения: используется дыхательная гимнастика бодифлекс и парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой – система, связанная с изменением отдельных фаз дыхательного цикла.

Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которыевыполняются с обязательным соблюдением специального дыхания.

Упражнения хатха-йоги: система упражнений, направленная на оздоровление и совершенствование человека через развитие его скрытых возможностей. Лечебный и оздоровительный эффект от занятий хатха-йогой достигается за счет принятия специальных статических поз тела (асан), дыхательных упражнений и концентрации внимания на ожидаемом результате.

Фитнес подготовка

Упражнения системы пилатес. Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет «растянуть» и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом о более мелких слабых мышцах. Развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества.

Упражнения стретчинг (гимнастика поз или растягивания): упражнения основаны на выполнение гимнастических поз и статических элементов и направлены на достижение максимальной амплитуды суставных движений. Упражнения применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Способствуют восстановлению работоспособности мышц после физической нагрузки.

Специальная физическая подготовка

Физические упражнения ЛФК. Упражнения корригирующего характера, направленные на коррекцию изменений в позвоночнике и суставах, создание крепкого мышечного корсета, укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Упражнения, направленные на улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, на воспитание правильной осанки, концентрацию внимания.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Функциональная тренировка

Упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей организма, совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной, сердечно-сосудистой и др.) и физиологических механизмов, которые составляют основу всех других видов подготовки.

Интегральная подготовка

Объединение и комплексная реализация разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка).

Прикладно-ориентированная подготовка

Направлена на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке обучающихся к профессиональной деятельности. Используются упражнения для общего укрепления организма и специальные физические упражнения для различных видов деятельности.

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения активируют и укрепляют все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Гимнастические упражнения

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы.Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере

«Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере**.** Упражнения на кардиотренажерах.

Техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в построении и выполнении тренировочного плана (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой). (реализуется только дистанционно)

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения активируют и укрепляют все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации.

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, дисков в построении тренировочного процесса.

Прикладно-ориентированная подготовка

Направлена на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке обучающихся к профессиональной деятельности. Используются упражнения для общего укрепления организма и специальные физические упражнения для различных видов деятельности.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Статодинамическая тренировка

Статодинамические и статические упражнения, которые применяются для улучшения силы и выносливости мышц, совершенствования гормональных механизмов, снижение жировых запасов, рефлекторного и механического воздействия на внутренние органы с целью нормализации их работы; тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания; улучшения трофики межпозвоночных дисков и снижения гипертонуса глубоких мышц позвоночника, создания «мышечного корсета» и т.д. Самый полезный вид тренинга на сегодняшний день. При правильном понимании методики применения существенно влияет на общий тонус, оздоровление, развитие митохондриальной массы и способствует рекрутированию большего количества мышечных волокон в переходе от гликолитических в промежуточные, а промежуточных в окислительные. Человек становится более выносливым и сильным.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне

тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из- за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания. **Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании**. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Общефизическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача

мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Лечебное плавание

Упражнения: плавание при помощи движения ногами кролем на спине и груди с различным положением рук; скольжение на спине (руки вдоль тела) с движением ног кролем; скольжение на спине (руки вдоль тела) с движениями ногами брассом; плавание на груди и на спине при помощи движения ногами брассом с различными положениями рук; скольжение с гребковыми движениями руками брассом на спине и на груди.

Укрепление дыхательных мышц**.** Исходное положение – стоя в воде на мелком месте. Выполнение дыхательных упражнений. Вдох на счет «1» выдох продолжительный на счет2-3-4. Выполнять упражнение 8-10 раз.

Статическая работа мышц спины, конечностей. Исходное положение – лежа на спине. Скольжение на спине в коррекции. Контроль паузы скольжения. Выполнять упражнение 2-4 раза.

Статическая работа мышц спины, конечностей. Исходное положение – лежа на груди. Скольжение на груди в коррекции. Контроль паузы скольжения. Выполнять упражнение 2-4 раза.

Развитие мышц спины и дыхательной мускулатуры**.** Исходное положение – лежа на спине. Руки работают брассом, ноги кролем. Можно использовать ласты. Контроль техники плавания в сочетании с дыханием. Выполнять упражнение 2 раза по 50 метров.

Статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник. Профилактика плоскостопия. Развитие дыхательных мышц**.** Исходное положение – лежа на спине. Руки в коррекции, ноги работают кролем. Можно в ластах, брассом. Для разновидности можно использовать палку, мяч, доску. Контроль коррекции дыхания. Выполнять упражнение 2 раза по 25 метров.

Цель: статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник. Профилактика плоскостопия. Развитие дыхательных мышц. Исходное положение – лежа на груди. Руки в коррекции, ноги работают кролем. Можно в ластах, брассом. Для разновидности можно использовать палку, мяч, доску. Контроль коррекции дыхания. Выполнять упражнение 2 раза по 25 метров.

Статическое укрепление мышц спины, удерживающих позвоночник. Лежа на груди. Тренировка внешнего дыхания. Скольжение на груди толчком от стенки (дна) бассейна. Задерживая дыхание, выдох в воду. 2-4 раза.

8. Коррекция искривления позвоночника, развитие мышц туловища и конечностей. Совершенствование внешнего дыхания. Лежа на груди. Плавание брассом в координации с удлиненной паузой скольжения. На один гребок руками — два гребка ногами (руки в индивидуальной коррекции).

9. Цель: развитие дыхательной мускулатуры и укрепления мышц спины, плечевого пояса и грудных. Исходное положение – лежа на спине (груди). Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения. Контроль за техникой плавания и продолжительной паузой. Выполнить упражнение 4 раза по 25 метров.

10. Цель: коррекция искривления позвоночника. Развитие координации движений. Исходное положение – лежа на спине. На 2 гребка руками брассом, один гребок ногами брассом. Можно использовать «лапки». Движения выполнять мягко. Выполнить 25 метров.

11. Цель: восстановление дыхания. Исходное положение – сидя у бортика. Выдохи в воду. Полный продолжительный выдох. Выполнять 6-10 раз.

12. Цель: Развитие мышечного чувства, увеличение силы работающих мышц. Исходное положение – лежа на спине (груди). Руки работают кролем (брассом). Ноги в коррекции. Контроль техники плавания в сочетании с дыханием. Выполнить 25 метров.

Оздоровительная физическая подготовка

Это использование физической культуры с целью терапии и профилактики различных заболеваний. Оздоровительная физическая культура способствует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам заболевания, а также профилактике заболеваний.

Основным средством оздоровительной физической культуры являются специально подобранные, методически разработанные физические упражнения, а также средства нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры (упражнения стретчинга,хатха-йоги, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и бодифлекс, система упражнений пилатес).

Дыхательные упражнения: используется дыхательная гимнастика бодифлекс и парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой – система, связанная с изменением отдельных фаз дыхательного цикла. Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания.

Упражнения хатха-йоги: система упражнений, направленная на оздоровление и совершенствование человека через развитие его скрытых возможностей. Лечебный и оздоровительный эффект от занятий хатха-йогой достигается за счет принятия специальных статических поз тела (асан), дыхательных упражнений и концентрации внимания на ожидаемом результате.

Упражнения системы пилатес. Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет «растянуть» и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом о более мелких слабых мышцах. Развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества.

Упражнения стретчинг (гимнастика поз или растягивания): упражнения основаны на выполнение гимнастических поз и статических элементов и направлены достижение максимальной амплитуды суставных движений. Упражнения применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Способствуют восстановлению работоспособности мышц после физической нагрузки.

Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Прикладно-ориентированная подготовка

Спортивно-прикладные упражнения представляют собой естественные двигательные действия, которые необходимы в повседневной жизни: ходьба, бег, метания, сохранение равновесия и др. Благодаря простой двигательной структуре, прикладные упражнения доступны всем желающим заниматься физической культурой. Некоторые из них являются хорошим корригирующим средством.

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнение активирует и укрепляет все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт». Элективный модуль используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;
- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля успеваемости и физической подготовленности

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы (количество баллов)									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Основные										
1.	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1100	1200	1300	1350	1400	900	1000	1100	1150	1200
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(в упоре лежа на коленях) (кол-во раз)	17	19	21	23	25	7	10	12	17	20
3.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+8	+12	+4	+6	+8	+10	+15
4.	Приседания (кол-во раз)	2	4	6	8	12	1	3	5	7	10
5.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
	Дополнительные										
6.	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
7.	Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа	14	18	22	26	30	12	16	20	24	28

	на животе (кол-во раз)										
8.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	5	7	9	11	-	-	-	-	-
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	175	180
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	4	7	9	12	15	4	7	9	12	15
Контрольные функциональные пробы											
11.	Проба Штанге (с)	> 10	> 20	> 30	> 40	> 50	< 10	>10	> 20	>30	> 40
12.	Одномоментная функциональная проба (%)	>75	< 60	< 50	< 40	< 20	> 70	< 55	< 45	< 35	< 25
13.	Проба Ромберга (с)	< 10	< 15	15	> 15	> 20	< 10	< 15	15	> 15	> 20

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Критерии оценивания результатов

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине "Адаптивная физическая культура и спорт». Элективный модуль, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по дисциплине с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачет»).

При поступлении каждого обучающегося составляется первоначальная таблица упражнений, в доступном или выбранном обучающимся, виде спорта. Эта таблица заполняется обучающимся совместно с преподавателем и включает в себя количественные оценки стандартных упражнений до начала учебного процесса. Это является отправной точкой для составления индивидуального плана. При необходимости этот план подлежит корректировке и дополнению. Оценивать проведенную работу предлагается не только по абсолютным показателям (нормативы), но и обязательно по изменениям от собственных первоначальных результатов.

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной направленности, и в зависимости от индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Вся активность обучающегося в течение периодов обучения сможет повлиять на оценку по физическому воспитанию.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной и 5-ти балльной шкале.

4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)

Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

4.3.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м). Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки при выполнении:
нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
отсутствие фиксации на 0,5 сек. и. п.;
разновременное разгибание рук;
сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

Ошибки при выполнении:
сгибание ног в коленях;
фиксация результата пальцами одной руки;
отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Приседания на двух ногах. И. п. – основная стойка. Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки при выполнении:
отрывание пяток от пола;
положение бедер не параллельно полу;
положение стоп шире или уже плеч;
неполное разгибание коленей при выпрямлении.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола, используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток. Засчитывается количество попаданий в обруч. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

Непрерывная оздоровительная ходьба (мин). Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Максимальное количество участников забега 8-10 человек. Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерная ходьба без остановок.

Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз). И. п. – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать). Участник выполняет максимальное количество поочередных подниманий (за 30 сек), засчитывается количество раз.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). И. п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки при выполнении:

подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
широкий хват при выполнении исходного положения;
отсутствие фиксации менее чем на 1 сек. исходного положения;
совершение «маятниковых» движений с остановкой.

Прыжок в длину с места. И.п.: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Толчок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Ошибки при выполнении (попытка не засчитывается):

заступ за линию отталкивания или касание ее;
выполнение отталкивания с предварительного подскока;
отталкивание ногами поочередно.

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти на поверхности- до касания локтями колен, ноги на скамье. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 30 с.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний туловища.

Ошибки при выполнении:

отсутствие пересечения локтями линии коленей;
отсутствие касания лопатками мата;
пальцы разомкнуты "из замка";
смещение таза.

Проба РомбергаВ простой позе Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены (без напряжения). При оценке пробы учитывают степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия.

Одномоментная функциональная проба (20 приседаний за 30 сек). Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд. После выполнения

пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек). При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

Проба Штанге *(задержка дыхания на вдохе).* После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО (для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,5	6,7
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	30	28	25
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	7	6	5
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	120
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 30 м (с)	6,0	6,3	6,5
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	33	30	28
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	5	4	3
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	10	12	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	155	150
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
2.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	170	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	10	8

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	8	7	6
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	10	9
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	17	15	13
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	200	180	160
2.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	250	220	200
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	9	8	7
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	18	16	14
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	24	21	19
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	24	19	14
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	80	60
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	16	14	12
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	14	12	10
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	11	9	7
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	100	103
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	8	7	6

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	26	23	17
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	100	70
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	18	16	14
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	16	14	12
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	15	12	10
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	102	105
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	9	8	7

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличем

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	11	9
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	20	18	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	8	7
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	13	11
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	120	100
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	20	18
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	22	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	9	8
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	18	15
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 60 м (с)	13,4	14,6	16,0
2.	Бег на 100 м (с)	25,8	26,8	27,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	17	14	12
5.	Плавание без учета времени (м)	35	30	25
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 60 м (с)	13,2	13,8	14,0
2.	Бег на 100 м (с)	21,0	21,7	22,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	25	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	18	16	14
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8

7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с нарушением слуха)
Нормативы (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,5	10,9
2.	Бег на 100 м (с)	17,0	17,8	18,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	34	30
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	172	160

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 60 м (с)	8,4	8,9	9,0
2.	Бег на 100 м (с)	13,9	14,4	14,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	27	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	350	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с нарушением зрения)
Нормативы (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 30 м (с)	5,5	6,0	6,3
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	10,4	10,9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	30	25
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	365	345	315
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	145

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 30 м (с)	5,0	5,3	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,0	9,6	9,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	27	22

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	36	30
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	190	175

Нормативы (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	7,2	7,7
2.	Бег на 60 м (с)	10,6	11,4	11,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	23	18
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	290
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	110	100

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	**4**	**2**
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	6,1	6,8
2.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,3	10,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	25	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	27	24
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	350	320
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110

4.3. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического	*0*	*40*

занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.		

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы

источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564746

2. Бегидова, Т. П.Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568163

Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П.Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563550

2. Рипа, М. Д.Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563417

6.3 Нормативные правовые документы

Конституция Российской Федерации.

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Приказ от 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Раздел II. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) дляинвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

7. Материально-техническаябаза, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика

					Общая физическая подготовка Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

(Авторизацию нужно провести с использованием ***СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС****.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;

авторизоваться, используя данные своей учетной записи;

выбрать курс, кликнув на его название).

Приложение №1

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;

сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 ударов в минуту, гипертоническая болезнь IIи III стадий;

легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);

угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с наклонностью к кровотечениям);

заболевания крови (в том числе – анемии);

последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения (С локализацией в шейном отделе);

нервно-мышечные заболевания (миопатии, миостения);

рассеянный склероз;

злокачественные новообразования;

желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;

хронический гепатит любой этиологии;

близорукость высокой степени с изменениями в глазном дне, состояния после отслоения сетчатки, глаукома любой степени;

сахарный диабет тяжелой степени, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;

эпилепсия;

остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;

психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.