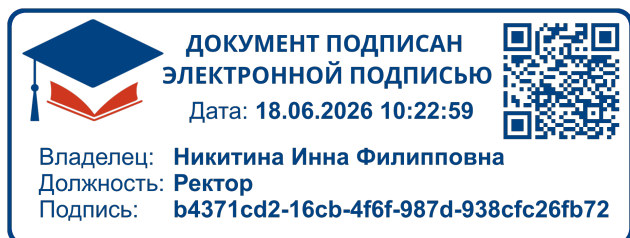


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования  
**«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**  
(АНО ВПО «ПСИ»)



УТВЕРЖДЕНА  
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»  
(протокол от 18.06.2026 № 03)  
Председатель Ученого совета,  
ректор

И.Ф. Никитина

Рабочая программа дисциплины

**«Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту:  
адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Профиль – гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная

Пермь 2026

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011 (с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.11.2020 N 1456, от 19.07.2022 N 662, от 27.02.2023 N 208).

Автор-составитель:

Савин Д. А., старший преподаватель кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин, протокол № 09 от 29 мая 2026 г.

Зав. кафедрой гуманитарных,  
естественно-научных  
и экономических дисциплин,  
к. с.-х. наук, доцент

Я.В. Субботина

## **1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» является формирование компетенций, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- совершенствование двигательной координации и повышение уровня развития физических качеств;
- освоение техники различных видов упражнений, входящих в учебную программу.

### **Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, должны иметь представление о базовых навыках и умениях физической культуры, о видах и способах применения физических упражнений относительно своего заболевания, так же для освоения дисциплины студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученному предмету: «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Приобретенные знания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» могут быть применены на практике в повседневной жизни. Помогут проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Материал, изучаемый, по данной дисциплине может быть использован в курсе таких дисциплин, как: Физическая культура и спорт

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» (далее – дисциплина) способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция профиль – гражданско-правовой (далее – образовательная программа).

Таблица 1. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Осознает необходимость ведения здорового образа жизни, знает основные требования к поддержанию должного уровня физической подготовленности	
допороговый уровень	<p>Не знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Не умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей;</p> <p>знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
пороговый уровень	<p>С существенными ошибками демонстрирует знание основного содержания здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Допускает существенные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Не в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
базовый уровень	<p>С незначительными ошибками может использовать знания об основном содержании здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Допускает несущественные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих</p>

	<p>технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Недостаточно хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>продвинутый уровень</p>	<p>Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей;</p> <p>знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности за счет систематического занятия физической культурой или спортом, отказа от вредных привычек, рационального питания и соблюдения мер по охране здоровья</p>	
<p>допороговый уровень</p>	<p>Не знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Не умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p> <p>Не владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>
<p>пороговый уровень</p>	<p>Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, о требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, пониманию роли физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Плохо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p>

	<p>Слабо владеет недостаточными навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>
базовый уровень	<p>С незначительными ошибками демонстрирует знания о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Недостаточно хорошо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p> <p>Недостаточно хорошо владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>
продвинутый уровень	<p>Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p> <p>Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2. Объем дисциплины по видам занятий

#### Очная форма обучения

Объем дисциплины	Количество часов/з.е.
Общий объем дисциплины	328
Контактная работа (по учебным занятиям) обучающихся с преподавателем (всего)	328
в том числе:	
лекции	–
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)	–
Контроль	–
Форма промежуточной аттестации	зачет

#### Очно-заочная и заочная формы обучения

Объем дисциплины	Количество часов/з.е.	
	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общий объем дисциплины	328	328
Контактная работа (по учебным занятиям) обучающихся с преподавателем (всего)	328	324
в том числе:		
лекции	–	–
практические занятия	328	324
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)	–	–
Контроль	–	4
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематические разделы дисциплины

Таблица 3. Тематические разделы дисциплины для обучающихся очной формы обучения

№	Темы	Количество часов					СРО
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем				
			лекции	практические занятия	лабораторные работы		
<b>1 курс 1 семестр</b>							
<b>Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"</b>							
1	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Основные положения по изучению дисциплины. 3. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучаемой дисциплине.	10	-	10	-	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
2	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.	50	-	50	-	-	
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>					
<b>1 курс 2 семестр</b>							
3	1. Легкая атлетика на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура". 2. Эффективность аэробных упражнений. 3. Спортивные и подвижные игры на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура".	58	-	58	-	-	
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>					
<b>2 курс 3 семестр</b>							
<b>Раздел 3. Виды бега и ходьбы</b>							
4	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.	30	-	30	-	-	

5	1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 2. Вредные привычки и их последствия. 3. Составные части правильного питания. 4. Функциональные системы организма.	32	-	32	-	-
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>62</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>2 курс 4 семестр</b>						
<b>Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц</b>						
6	Упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения. Комплекс ОРУ без предметов.	22	-	22	-	-
<b>Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом</b>						
7	Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения.	32	-	32	-	-
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>3 курс 5 семестр</b>						
<b>Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса</b>						
8	Упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса. Техника выполнения.	50	-	50	-	-
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>3 курс 6 семестр</b>						
<b>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом</b>						
9	Упражнения с собственным весом на все группы мышц. Техника выполнения.	12	-	12	-	-
<b>Раздел 8. Подвижные игры</b>						
10	Подвижные игры с учетом состояния здоровья и заболеваний студентов (на усмотрение преподавателя)	32	-	32	-	-
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>44</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>Контроль</b>		<b>-</b>				
<b>Итого за 1-6 семестр</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>Общий объем, з.е.</b>		<b>-</b>				

Таблица 4. Тематические разделы дисциплины  
для обучающихся очно-заочной формы обучения

№	Темы	Количество часов				
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем			СРО
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
<b>1 курс 1 семестр</b>						
<b>Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"</b>						
1	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Основные положения по изучению дисциплины. 3. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучаемой дисциплине.	10	-	10	-	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
2	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.	44	-	44	-	-
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>1 курс 2 семестр</b>						
3	1. Легкая атлетика на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура". 2. Эффективность аэробных упражнений. 3. Спортивные и подвижные игры на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура".	54	-	54	-	-
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>2 курс 3 семестр</b>						
<b>Раздел 3. Виды бега и ходьбы</b>						
4	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.	27	-	27	-	-
5	1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 2. Вредные привычки и их	27	-	27	-	-

	последствия. 3. Составные части правильного питания. 4. Функциональные системы организма.					
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>2 курс 4 семестр</b>						
<b>Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц</b>						
6	Упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения. Комплекс ОРУ без предметов.	22	-	22	-	-
<b>Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом</b>						
7	Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения.	32	-	32	-	-
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>3 курс 5 семестр</b>						
<b>Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса</b>						
8	Упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса. Техника выполнения.	54	-	54	-	-
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>3 курс 6 семестр</b>						
<b>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом</b>						
9	Упражнения с собственным весом на все группы мышц. Техника выполнения.	29	-	29	-	-
<b>Раздел 8. Подвижные игры</b>						
10	Подвижные игры с учетом состояния здоровья и заболеваний студентов (на усмотрение преподавателя)	29	-	29	-	-
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>Контроль</b>		<b>-</b>				
<b>Итого за 1-6 семестр</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>				
<b>Общий объем, з.е.</b>		<b>-</b>				

Таблица 5. Тематические разделы дисциплины  
для обучающихся заочной формы обучения

№	Темы	Количество часов				
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем			СРО
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
<b>1 курс</b>						
<b>Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"</b>						
1	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Основные положения по изучению дисциплины. 3. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучаемой дисциплине.	20	-	-	-	20
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
2	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.	40	-	-	-	40
3	1. Легкая атлетика на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура". 2. Эффективность аэробных упражнений. 3. Спортивные и подвижные игры на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура".	58	-	-	-	58
<b>Раздел 3. Виды бега и ходьбы</b>						
4	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.	30	-	-	-	30
5	1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 2. Вредные привычки и их последствия. 3. Составные части правильного питания. 4. Функциональные системы организма.	32	-	-	-	32
<b>Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц</b>						

6	Упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения. Комплекс ОРУ без предметов.	22	-	-	-	22
<b>Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом</b>						
7	Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения.	32	-	-	-	32
<b>Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса</b>						
8	Упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса. Техника выполнения.	31	-	-	-	31
<b>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом</b>						
9	Упражнения с собственным весом на все группы мышц. Техника выполнения.	31	-	-	-	31
<b>Раздел 8. Подвижные игры</b>						
10	Подвижные игры с учетом состояния здоровья и заболеваний студентов (на усмотрение преподавателя)	32	-	-	-	32
<b>Всего 1 курс, час.</b>		<b>324</b>				<b>324</b>
<b>Контроль</b>				<b>4</b>		
<b>Итого за 1 курс, час.</b>		<b>328</b>	-	-	-	<b>328</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				<b>зачет</b>		
<b>Общий объем, з.е.</b>				<b>-</b>		

## Содержание лекционного курса, практических/семинарских занятий и самостоятельной работы обучающихся

### Темы для практических занятий и самостоятельной работы обучающихся

#### Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Основные положения по изучению дисциплины.
3. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучаемой дисциплине.

#### Раздел 2. Легкая атлетика

Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.

1. Легкая атлетика на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура".
2. Эффективность аэробных упражнений.
3. Спортивные и подвижные игры на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура".

#### Раздел 3. Виды бега и ходьбы

Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.

1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
2. Вредные привычки и их последствия.
3. Составные части правильного питания.
4. Функциональные системы организма.

#### Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц

Упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения. Комплекс ОРУ без предметов.

#### Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом

Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения.

#### Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса

Упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса. Техника выполнения.

#### Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом

Упражнения с собственным весом на все группы мышц. Техника выполнения.

#### Раздел 8. Подвижные игры

Подвижные игры с учетом состояния здоровья и заболеваний студентов (на усмотрение преподавателя)

Студенты, имеющие полное освобождение от физической культуры, имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы.

Письменные работы оформляются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению письменных работ студентов.

Оценочные материалы, применяемые  
в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного материала, применяемого	Форма промежуточной аттестации/наименование
--	---	---

	в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
<p><b>Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях. 2. Основные положения по изучению дисциплины. 3. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучаемой дисциплине.</p>	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p> <p>Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>1. Легкая атлетика на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура". 2. Эффективность аэробных упражнений. 3. Спортивные и подвижные игры на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура".</p>	защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий)	защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий)
<p><b>Раздел 3. Виды бега и ходьбы</b></p> <p>Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами.</p>	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме
<p>1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 2. Вредные привычки и их последствия. 3. Составные части правильного питания. 4. Функциональные системы организма.</p>	проверка выполненных индивидуальных и групповых заданий	проверка выполненных индивидуальных и групповых заданий
<p><b>Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц</b></p> <p>Упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения. Комплекс ОРУ без предметов.</p>	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме
<p><b>Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом</b></p> <p>Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения.</p>	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме
<p><b>Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса</b></p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса. Техника выполнения.</p>	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме
<p><b>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом</b></p>	выполнение контрольных	выполнение контрольных

Упражнения с собственным весом на все группы мышц. Техника выполнения.	упражнений по пройденной теме	упражнений по пройденной теме
<b>Раздел 8. Подвижные игры</b> Подвижные игры с учетом состояния здоровья и заболеваний студентов (на усмотрение преподавателя)	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Виды оценочных материалов

Оценочные материалы сформированы для аттестации обучающихся Института в целях установления уровня освоения ими дисциплины. Оценочные материалы используются для всех видов контроля успеваемости обучающихся по дисциплине и установленной настоящей рабочей программой формы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Оценочные материалы по дисциплине отвечают общей характеристике фондов оценочных материалов, являющихся самостоятельным компонентом образовательной программы, и объединены в фонд оценочных материалов (базу данных) по настоящей дисциплине.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение контрольных упражнений по пройденным разделам дисциплины.

Промежуточная аттестация для обучающихся в специальной медицинской группе осуществляется посредством накопительной системы, которая включает в себя баллы за посещение и работу на занятии, выполнение контрольных нормативов. Для обучающихся, выбравших альтернативную форму реализации дисциплины, в виде письменной работы, промежуточная аттестация также осуществляется посредством накопительной системы с учетом оценивания полноты и качества материала.

### Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:

Оценочные средства текущего контроля: выполнение контрольных упражнений (представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками).

-девушки/юноши: оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

-девушки/юноши: методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

-девушки/юноши: проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

-девушки/юноши: проба Ромберга.

-девушки/юноши: тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).

-девушки/юноши: тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.

-девушки/юноши: тест на гибкость.

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).

-девушки/юноши, метание мяча на цель.

-девушки/юноши: штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.

-девушки/юноши: тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).

-девушки/юноши: тест – приседания за минуту.

-девушки/юноши: тест - отжимание от пола.

-девушки/юноши: тест – поднятие ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.

-девушки/юноши: тест - "Быстрота".

-девушки/юноши: тест на оценку состояния центральной нервной системы.

Для самоконтроля разработаны тесты. Например, определить уровень нагрузки можно по частоте пульса: при лёгкой нагрузке частота пульса доходит до 130 ударов в минуту, при нагрузке средней тяжести – 130-150 ударов в минуту, предельная нагрузка – более 180 ударов в минуту. Величину нагрузки можно определить по времени восстановления пульса. При малой нагрузке это происходит за 3-5 минут после окончания занятия, при средней нагрузке – через 7-10 минут, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 20-30 минут. Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После лёгкой работы частота дыхания составляет 20- 25 раз в минуту; после средней – 25-40; после большой – более 40 дыханий в минуту. Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

### **Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Используемые оценочные средства нормативы физической подготовленности. Тест Купера (бег или ходьба) - от 10.50 мин до 21.00 мин - юноши, от 12.00 мин до 28.00 мин - девушки. Отжимание от пола девушки модифицированное - от 10 до 32 раз, мужчины полноценное - от 20 до 55 раз. Приседания за 60 сек. от 10 до 25 девушки, от 15 до 27 юноши. Поднятие ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту, от 10 до 35 раз девушки, от 12 до 40 раз юноши. Подтягивание ног к груди из положения, лежа на полу, от 10 до 32 раз девушки, от 18 до 36 раз юноши.

Наклоны вперед до касания пальцами пола за минуту, от 25 до 40 раз - девушки, от 25 до 45 раз - юноши. Количество дыханий за минуту, от 12 до 35 раз - девушки, от 14 до 38 раз - юноши. Упражнение на статику мышц "Стульчик", от 30 сек. до 60 сек. - девушки, от 30 сек. до 90 сек. - юноши. Упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. - девушки, от 40 сек. до 90 сек.- юноши. Упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. - девушки, от 40 сек. до 90 сек. - юноши.

Студенты, имеющие полное освобождение от физической культуры имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы.

Доклад (конспект) пишется по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.

Творческая проектная работа обучающегося должна быть посвящена проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры. Перечень тем для написания и подготовки докладов (конспектов), творческой проектной работы содержится в рабочих программах дисциплины.

Полностью оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОМ.

### **Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений в текущем контроле:**

- «отлично» (90-100%) - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность упражнений,

их назначение, может объяснить, как они выполняются, и продемонстрировать. Уверенно выполняет весь учебный план.

- «хорошо» (75-89%) - при выполнении упражнения обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана.

- «удовлетворительно» (50-74%) - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план.

- «неудовлетворительно» (0-49%) - упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Либо полный отказ от выполнения упражнения. Не выполняет учебный план.

### **Критерии оценивания письменной работы для студентов, имеющих полное освобождение от физической культуры.**

- «отлично» (90-100%): 1. Содержание работы полностью соответствует теме. 2. Фактические ошибки отсутствуют. 3. Содержание излагается последовательно.

- «хорошо» (75-89%): 1. Содержание работы в основном соответствует теме (имеются незначительные отклонения от темы). 2. Содержание в основном достоверно, но имеются единичные фактические неточности. 3. Имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.

- «удовлетворительно» (50-74%): 1. В работе допущены существенные отклонения от темы. 2. Работа достоверна в главном, но в ней имеются отдельные фактические неточности. 3. Допущены отдельные нарушения последовательности изложения.

- «неудовлетворительно» (0-49%): 1. Работа не соответствует теме. 2. Допущено много фактических неточностей. 3. Нарушена последовательность изложения мыслей во всех частях работы, отсутствует связь между ними, работа не соответствует плану.

### **Критерии оценивания самостоятельных работ**

- «отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.

- «хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.

- «удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.

- «неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов, превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы. При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего контроля.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Продвинутый уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично», предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.

2. Базовый уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы, показал знания и

умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.

3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. Допороговый уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия по адаптивной физической культуре проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Услышав команду преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

**Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего и рубежного контроля, а также примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:**

-девушки/юноши: оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

На вдохе - проба Штанге

Для проведения пробы понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется одеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Проба Штанге: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 39 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 40—49 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 50 секунд – это отличный результат. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР.

$ПР = ЧСС \text{ за } 30 \text{ сек (после теста)} / ЧСС \text{ за } 30 \text{ сек (до теста)}$

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

На выдохе - проба Генча

Для проведения пробы также понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, после трех дыханий на 3/4 глубины. Во время задержки можно пользоваться зажимом для носа или держать нос пальцами. Время фиксируется по секундомеру в секундах. Также как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

Проба Генча: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35—39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. Реакция сердечно-сосудистой системы определяется по показателю ПР как и в предыдущем тесте.

Каждую из проб можно проводить повторно, только рекомендуется выдержать интервал в пределах 5 минут. Так, проба Штанге и Генчи является отличным тестом не только при самоконтроле за дыхательной системой, но и за сердечно-сосудистой.

-девушки/юноши: методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 секунд измеряется частота пульса, в положении лежа, затем через 3—5 мин — в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0—6, нормальная, средняя 7—12, живая 13—18, повышенная 19—24.

-девушки/юноши: проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

Индекс Руффье (Ruffier) рассчитывается после 30 приседаний для мужчин и 24 приседаний за 30 сек. для женщин.

$$JR = (f_1 + f_2 + f_3 - 200) / 10,$$

где  $f_1$  – ЧСС в мин. до нагрузки, в положении сидя после 5 мин. отдыха,

$f_2$  – ЧСС в мин. сразу после нагрузки стоя,

$f_3$  – ЧСС в мин. через 1 минуту после нагрузки стоя.

Индекс равный 5 и меньше оценивается отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.

-девушки/юноши: проба Ромберга.

Исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Допускается три попытки. В протокол заносится лучший результат. У здоровых нетренированных людей это время составляет 30-55с.

-девушки/юноши: тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).

Проверка выносливости сердца. Перед началом теста измеряется пульс, а затем выполняются 20 приседаний в течение 30 секунд. Засекается время завершения приседаний. Затем отдых в течение 3 минут, после чего снова измеряется пульс.

Если пульс после 20 приседаний не вернулся к исходному значению за 3 минуты, вы не в лучшей физической форме. Если пульс восстановился за 1 минуту, ваше физическое состояние не требует корректировки. Но так бывает только у хорошо тренированных людей и у спортсменов. Если у вас имеются какие-либо заболевания сердечно-сосудистой системы, за 1 минуту пульс не восстановится. Потребуется продолжительное время, чтобы скорректировать работу сердца и сосудов. Безопасный уровень здоровья имеют лишь люди с высоким уровнем физического состояния.

-девушки/юноши: тест на гибкость.

Тест № 1. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, сделайте наклон вниз. Пальцы рук не дотягиваются до голеностопного сустава – 0; Пальцы коснулись пола – 1; Вы можете коснуться пола ладонью – 2. Если ваше колено слегка выгнуто назад, сустав гипермобилен. Если согнут вперед – его гибкость недостаточна. Если линия ноги абсолютно прямая — все в норме.

Тест № 2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища, положите кисти рук на бедра. Наклоняйтесь в стороны так, чтобы ладони скользили по ноге, стараясь не поворачивать туловище и не отклоняться вперед или назад. Пальцы руки касаются колена – 1 Вы не дотягиваетесь пальцами до колена – 0 Вы можете коснуться пальцами икр – 2

Тест № 3. Лягте на спину, перекиньте ноги за голову Вы не можете коснуться ногами пола – 0 Прямые ноги касаются пола – 2 Вы можете коснуться пола, но колени при этом согнуты – 1

Тест № 4. Сядьте на пол, прямые ноги вытяните перед собой. Наклонитесь вперед. Вы дотягиваетесь пальцами рук до пальцев ног – 1 Вы можете коснуться только голеностопных суставов – 0 Вы обхватываете пальцы ног – 2 Теперь подсчитаем баллы и узнаем результат. Меньше 3-х баллов. Гибкость утрачена полностью. Нужны упражнения на растяжку. Перед упражнениями рекомендуется длительная разминка для максимального разогрева мышц. От 3-х до 5-ти баллов. Вы обладаете средней гибкостью. Заниматься нужно, но с осторожностью. Для того чтобы мышцы были в тонусе лучше заниматься динамическим видом растяжки. От 6-ти до 8-ми баллов. Вас можно поздравить, у вас прекрасная растяжка и гибкость. Для большего результата лучше уделять основное внимание статическому виду упражнений на растяжку.

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время). Стойка на правой ноге, левая согнута вперед, носок прижат к колену, руки в сторону (сек.).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время). Стойка на правой ноге, левая назад, руки в стороны (сек.).

-девушки/юноши, метание мяча на цель. Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.

-девушки/юноши: штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности. В максимально быстром темпе следует вертикально ставить на чистом листе бумаги шариковой ручкой не соприкасающиеся между собой штрихи высотой 1 см в течение 30 секунд. За норму принимается результат, равный 160 штрихам. Но так как в течение дня работоспособность меняется, то лучше взять усреднённое значение штрих-теста за время от 7 до 23 часов. Допустимая меньшая частота проб – 5 раз за день, т.е. через 4 часа. Одно – два измерения в сутки явно недостаточны, картина тестирования будет искажена.

-девушки/юноши: тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).

Выполнение – глубокий вдох и выдох – засчитывается как одно дыхание. Юноши: 36 – 38 – отлично; 24–35 – хорошо; 14–23 – удовлетворительно; менее 14 – плохо. Девушки: 30–35 – отлично; 22– 9 – хорошо; 12–21 – удовлетворительно; менее 12 – плохо.

-девушки/юноши: тест – приседания за минуту. Юноши: 27 – 30 – отлично; 22 – 26 – хорошо; 18–21 – удовлетворительно; ниже 18 – плохо. Девушки: 23 – 25 – отлично; 18 – 22 – хорошо; 15–17 – удовлетворительно; ниже 10–14 – плохо.

-девушки/юноши: тест - отжимание от пола. Девушки выполняют упражнение, стоя на коленях, с упором на руки (модифицированное выполнение). Юноши выполняют полноценное отжимание от пола. Юноши: 50–55 – отлично; 40–49 – хорошо; 30–39 – удовлетворительно; менее 20 – плохо. Девушки: 27–32 – отлично; 22–26 – хорошо; 11–17 – удовлетворительно; менее 10 – плохо.

-девушки/юноши: тест – поднимание ног лежа на полу до угла 90 градусов за минуту. Юноши: 35–40 – отлично; 25–34 – хорошо; 12–24 – удовлетворительно; менее 11 – плохо. Девушки: 30 – 35 – отлично; 24–34 – хорошо; 15–22 – удовлетворительно; 10–14 – плохо.

-девушки/юноши: тест – лежа на полу подтягивание согнутых ног к груди. Юноши: 36–40 – отлично; 29–35 – хорошо; 18–28 – удовлетворительно; менее 18 – плохо. Девушки: 27–32 – отлично; 20 – 26 – хорошо; 10–19 – удовлетворительно; менее 10 – плохо.

-девушки/юноши: тест - "Быстрота". Сидя удобно за столом, ладонная поверхность кисти одной руки лежит на столе. По команде «Марш!» кистью лежащей руки в очень быстром темпе выполняются постукивания. Если за 5 сек. результат у студентки 45 раз и более постукиваний, а у студента 55 раз и более, то этот показатель указывает на хорошие скоростные возможности.

-девушки/юноши: тест на оценку состояния центральной нервной системы. Насколько скоординированы ваше зрение и моторика конечностей? Определить уровень их корреляции, а следовательно, состояние центральной нервной системы поможет табл. 5, на которой бессистемно расположены числа от 1 до 25.

1	11	8	4	22
13	18	23	24	5
7	3	10	16	25
17	21	14	19	15
12	6	20	9	2

Засекаем время (в секундах), за которое вам удастся зачеркнуть по порядку все цифры – от 1 до 25. 17 – 19 – отлично; 20 – 30 – хорошо; 31 – 40 – удовлетворительно.

-девушки/юноши: наклоны вперед до касания пальцами пола за минуту. Студент встает на скамейку, выполняет наклон вперед. Результат фиксируется по отметке, до которой опустились две руки. Если кончики пальцев не достали до опоры, результат минусовой, если достали ровно до опоры-0, если опустились, ниже линии опоры - плюсовой. (+6 см и более – высокий; от 0 до +5см – средний; - низкий).

-девушки/юноши: упражнение на статику мышц - "Стульчик". Принять упор в положение «сидя на стуле», держа бедра параллельно полу, голени – перпендикулярно, стопы – параллельно друг другу на расстоянии чуть больше ширины плеч. Спина и шея должны быть прямыми, руки лучше всего держать вытянутыми перед собой, также параллельно полу. Дыхание ровное. Упражнение выполняется на время.

-упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.), упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.). Принять упор, лежа, из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук должны находиться точно под плечами. Ноги ровные, положение спины абсолютно прямое, лопатки опущены. Спина не округляется и не поднимается копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки. Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Дыхание спокойное и непрерывное. В планке на локтях упражнение выполняется в стойке на согнутых руках.

-девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса. Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см. Студенты имеющие полное освобождение от физической культуры имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы.

### **Методические указания по написанию письменной работы для студентов, имеющих полное освобождение от физической культуры**

Для написания основной части работы обучающийся может использовать различные источники информации: книги по физической культуре и спорту, специальные журналы, Интернет-ресурсы и т.п. Экспериментальная часть должна описывать собственное исследование, позволяющее определить, как теоретические разработки по рассматриваемой теме применяются в практической деятельности, и отражать полученные на собственном примере результаты. В работе может быть использованы фотографии, схемы, диаграммы, таблицы, примеры из собственного опыта. Работа сдается в распечатанном виде преподавателю за неделю до промежуточной аттестации. На электронном носителе предоставляется электронный вариант работы и презентации. Доклад (конспект) пишется по разработанной для

каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. Творческая проектная работа обучающегося должна быть посвящена проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся. При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.

2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т. е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».

3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету. Ниже представлены базы упражнений (нормативы физической подготовленности) для текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации. База упражнений для текущего контроля

1. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

2. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

3. Проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

4. Проба Ромберга.

5. Тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).

6. Тест на гибкость.

7. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

8. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).

9. Метание мяча на цель.

10. Штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.

11. Тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).

12. Тест – приседания за минуту.

13. Тест - отжимание от пола.

14. Тест – поднятие ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.

15. Тест - "Быстрота".

16. Тест на оценку состояния центральной нервной системы.

База упражнений для рубежного контроля

1. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

2. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

3. Проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

4. Проба Ромберга.

5. Тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).

6. Тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.

7. Тест на гибкость.

8. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

9. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).

10. Метание мяча на цель.

11. Штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.
12. Тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).
13. Тест – приседания за минуту.
14. Тест - отжимание от пола.
15. Тест – поднятие ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.
16. Тест - "Быстрота".
17. Тест на оценку состояния центральной нервной системы. База упражнений для промежуточной аттестации
  1. Тест Купера (бег или ходьба) - от 10.50 мин до 21.00 мин - юноши, от 12.00 мин до 28.00 мин - девушки.
  2. Отжимание от пола девушки модифицированное - от 10 до 32 раз, мужчины полноценное - от 20 до 55 раз.
  3. Приседания за 60 сек. от 10 до 25 девушки, от 15 до 27 юноши.
  4. Поднятие ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту, от 10 до 35 раз девушки, от 12 до 40 раз юноши.
  5. Подтягивание ног к груди из положения, лежа на полу, от 10 до 32 раз девушки, от 18 до 36 раз юноши.
  6. Наклоны вперед до касания пальцами пола за минуту, от 25 до 40 раз девушки, от 25 до 45 раз юноши.
  7. Количество дыханий за минуту, от 12 до 35 раз девушки, от 14 до 38 раз юноши.
  8. Упражнение на статику мышц - "Стульчик", от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 30 сек. до 90 сек. юноши.
  9. Упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 40 сек. до 90 сек. юноши.
  10. Упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 40 сек. до 90 сек. юноши.

### **Перечень основной и дополнительной учебно-методической литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-4487-1012-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительная литература**

1. Петраков, М. А. Адаптивная физическая культура : учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2024. — 38 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147622.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник / И. С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2014. — 304 с. — (Бакалавриат).
3. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : учеб. Пособие для студ. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. — 3-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 152 с.

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст] ; под, ред.Оневой Е. В. — Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. — 448 с.-( Серия «Высшее профессиональное образование»)

5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145712.html> : — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Профессиональные базы данных, информационные справочные системы**

1. ConsultantPlus: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]. – Электр. дан.

2. Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник [Электронный ресурс]. – Электр. дан.

3. ЭБС «IPRbooks» (режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.

4. ЭБС «ЛАНЬ» (режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134373>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.

5. Научная электронная библиотека «elibrary» (режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.

6. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» (режим доступа: <https://urait.ru/>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.

### **Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

1. Операционная система Windows 10 home edition
2. MS Office Online
3. Интернет-браузер Google Chrome

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Учебная аудитория** для проведения занятий лекционного типа укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, практических занятий** укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроекционным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института, спортивным инвентарем: мячи спортивные, столы теннисные с комплектом оборудования, скакалки, обручи, гантели, дартс, ракетки бадминтонные, гимнастические коврики, скамейки и пр.

Практические занятия проводятся в спортивном комплексе по договору аренды нежилых помещений.

**Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций** укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроекционным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

**Учебная аудитория для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации,** укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

**Помещение для хранения** и текущего обслуживания учебного оборудования.

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»  
направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

№ п/п	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры