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

Чебоксарский филиал РАНХиГС
(наименование структурного подразделения (института/факультета/филиала)

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
Чебоксарского филиала РАНХиГС
Ильина Л.Н.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

«Финансы и кредит»
*(наименование образовательной программы)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,**
**реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

**К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика»**
*(код и наименование РПД)*

38.03.01 Экономика
*(код, наименование направления подготовки)*

Очная/очно-заочная
*(формы обучения)*

Год набора - 2023

Чебоксары, 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E49A235532F725E4778E40177F039EE7
Владелец: Ильина Любовь Николаевна
Действителен: с 08.05.2026 до 01.08.2027

**Автор(ы)-составитель(и) РПД:**

| | |
|---|---|
| кандидат психологических наук,<br>доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС | Е. Г. Сайганова |
| доцент, заместитель заведующего<br>кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС | В. Н. Фетисов |
| старший преподаватель,<br>кандидат педагогических наук, доцент<br>кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС | Л. В. Суркова<br>О. В. Алексеева |
| старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС | |

**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:**

| | |
|---|---|
| старший специалист кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС | А. А. Оболенская |

**Заведующий кафедрой**

| | |
|---|---|
| физического воспитания и здоровья РАНХиГС,<br>кандидат педагогических наук | А. М. Шувалов |

РПД К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» одобрена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
Протокол № 1-23 от «26» января 2023 г.

РПД К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета Факультета финансов и банковского дела. Протокол от «13» февраля 2023 г. № 3.

**Чебоксарский филиал РАНХиГС**
**Автор–составитель:**
к.п.н., доцент, доцент кафедры государственного и муниципального управления
Суриков А.А.
*(ученая степень и(или) ученое звание, должность (наименование кафедры) (Ф.И.О.)*

Заведующий кафедрой
государственного и муниципального управления к.ю.н., доцент Петров В.Р.
*(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)*

РПД К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления
Протокол от 21 июня 2023 г. №11.
С изменениями от 29 сентября 2023 г., Протокол №2

Актуализировано. Протокол от 23 июня 2026 г. № 11

**Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы---------- 6
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы ---------- 6
3. Содержание и структура дисциплины---------- 7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся ----------11
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине ----------17
6. Методические материалы по освоению дисциплины----------24
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».31
7.1. Основная литература ----------31
7.2. Дополнительная литература----------31
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация ----------31
7.4. Интернет-ресурсы----------32
7.5. Иные источники ----------32
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ----------32

Программа по адаптивной физической культуре и спорту (физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) (далее ЛОВЗ) применяемая на кафедре Физического воспитания и здоровья РАНХиГС (далее «Кафедра»), разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность образовательных учреждений.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК РФ), Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», Федерального закона «Об образовании».

Адаптивная физическая культура включает в себя несколько областей знания - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, сведения медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.

При этом в ней не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируется новое знание, представляющее собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием обучающихся с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание обучающихся специальных медицинских групп (СМГ).

Адаптивная физическая культура — это область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее результаты для создания готовности к полноценной жизни человека с ограниченными возможностями. Также это средства и способы саморазвития всех свойств личности с использованием физкультурно-оздоровительных, гигиенических и средовых факторов.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его двигательных возможностей и духовных сил, их

гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**Обучающихся в РАНХиГС ЛОВЗ можно разделить на несколько категорий:**

1. **С поражением опорно-двигательного аппарата:**

- лица с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей;
- лица с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями нижних конечностей;
- лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;
- лица с церебральным параличом;
- лица низкого роста

2. **С нарушением слуха**
3. **С нарушением зрения:**

- лица с остаточным зрением;
- лица тотально слепые

Исходя из этих категорий и после проведения медицинского обследования, обучающихся распределяют по медицинским группам. Распределение осуществляется в основные, подготовительные, специально-медицинские группы (СМГ) и группы лечебной физической культуры (ЛФК), которые организуются на кафедре физического воспитания и здоровья РАНХиГС. Зачисление в группы осуществляется в соответствии с допуском врача и фиксируется в журнал. Не прошедшие медицинского обследования и имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (Приложение №1), к занятиям не допускаются. В группах осуществляется коррекционно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение двигательной функции, частичное восстановление либо компенсацию утраченной функции, физическую подготовку оздоровительной направленности, а также на освоение и оптимизацию двигательных действий.

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. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

**1.1.** Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7:**

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код компонента компетенции | Наименование компонента компетенции |
|---|---|---|---|
| УК ОС-7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК ОС-7.1.1 | Поддерживает физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин. |

**1.2.** В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Код компонента компетенции | Результаты обучения (дескрипторы) |
|---|---|
| УК ОС-7.1.1 | **На уровне знаний:**<br>Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. |
| | **На уровне умений:**<br>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и интеграции ЛОВС в обычную жизнь. |
| | **На уровне навыков:**<br>Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния. |

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

**Объем дисциплины**

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» составляет 328 академических часов (246 астрономических часов), в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

**Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» изучается на 1, 2 и 3 курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной К.М.01.01 «Физическая культура и спорт», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

## 3. Содержание и структура дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

***Очная форма обучения***

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, ак.ч. | | | | СРО | |
| | | | Л/ ДОТ | ЛР/ ДОТ | ПЗ/ ДОТ | КСР | | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| 1. | Оздоровительная физическая подготовка | 64 | - | - | 64 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 2. | Фитнес подготовка | 66 | - | - | 66 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 3. | Функциональная тренировка | 32 | - | - | 32 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 4. | Интегральная подготовка | 16 | - | - | 16 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 5. | Упражнения со специальным оборудованием | 16 | - | - | 16 | - | - | Т, Р, О, У, СН |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, ак.ч. | | | | СРО | |
| | | | Л/ ДОТ | ЛР/ ДОТ | ПЗ/ ДОТ | КСР | | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| 6. | Прикладно-ориентированная подготовка | 32 | - | - | 32 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 50 | - | - | 50 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 8. | Общая физическая подготовка | 52 | - | - | 52 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| Промежуточная аттестация | | **зачет** | | | | | | |
| **Итого** | | **328** | **-** | **-** | **328** | **-** | **-** | |

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

*Примечание:*

*** формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).*

### 3.2. Содержание дисциплины

**Тема: 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.

**Тема: 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.

**Тема: 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.

**Тема: Интегральная подготовка**

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

**Тема: 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.

**Тема: 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.

**Тема: 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.

**Тема: 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.

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

**4.1.** В ходе реализации дисциплины К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

| | Тема и/или раздел | Методы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|
| 1. | Практический раздел (учебно-тренировочные занятия). | Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости. |
| 2. | Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия в системе дистанционного обучения (СДО)). | |

### 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся (для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата)

**Примерный перечень тем рефератов для обучающихся, освобождённых и (временно освобождённых) от практических занятий**

*Темы рефератов определяет преподаватель в соответствии с заболеванием освобожденного от занятий обучающегося, например: тема реферата обучающегося с заболеванием сердечно-сосудистой системы – «ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы».*

1. Занятия физической культурой при данном диагнозе (краткое описание заболевания, образ жизни при этом диагнозе, противопоказания, показанные физические упражнения и действия в быту, разрешённый комплекс упражнений при данном заболевании).
2. Фитнес как физкультурно-оздоровительная система.
3. Основные понятия и разновидности фитнес-аэробики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнесом.
5. Оздоровительная направленность фитнеса.
6. Техника безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.
7. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся фитнесом.
8. Теория и методика занятий аэробикой.
9. История возникновения и развития фитнеса, аэробики, шейпинга.
10. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
11. Методики применения средств фитнес-аэробики для направленной коррекции телосложения.

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (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 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ногами (см) | | | |
| 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 параличом**

***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 |

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (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 | 17 | 12 | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | (количество раз) | | | |
| 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 |

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости**

**(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 |

## 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

**5.1. Зачет проводится** с применением следующих методов (средств): контрольного тестирования физической подготовленности.

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

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

**5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

| Компонент компетенции | Промежуточный индикатор оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| УК ОС-7.1.1 Поддерживает физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин | УК ОС-7.1 Демонстрирует практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств. | Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости. |

**Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации**

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся**

| № 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 мячав 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 на животе (кол-во раз) | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 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 |

***Примечание:*** *Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре - 5 (пять), включая функциональные пробы и тесты. По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.*

**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.**

1) **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.

2) **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.

3) **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.

4) **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.

5) **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.

6) **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.

7) **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.

8) **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.

9) **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.

10) **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.

11) **Проба Ромберга. В** 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.

12) **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.

13) **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).

**Шкала оценивания**

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

**Порядок формирования балльной оценки**

| Тип работы | Максимальное количество баллов |
|---|---|
| Посещение практических занятий<br>(2 балла за занятие)<br><br>1 курс<br>2, 3 курсы | <br><br><br>36<br>64 |
| Сдача практических контрольных тестов<br>по видам спорта/специализациям<br><br>1 курс<br>2,3 курсы | <br><br><br>64<br>36 |
| **Итого** | **100** |
| *Дополнительные баллы* | *30* |

Посещение практических занятий - 2 балла за занятие.

Сдача контрольных нормативов - до 64 баллов - на 1 курсе, до 36 баллов – на 2,3 курсах.

Обучающиеся, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей - до 100 баллов.

Дополнительные баллы (до 30 баллов):

1 (один) академический час участия в соревнованиях/спортивных мероприятиях факультета, Академии, межвузовских соревнованиях, международных соревнованиях приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия.

1 (один) академический час участия в судействе соревнований/волонтерской деятельности приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья).

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.

## 6. Методические материалы по освоению дисциплины

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.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

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

***Для очной формы обучения***

| **Разделы учебной программы** | **Семестры** | | | | | | **Всего часов** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Практические занятия | 58 | 82 | 48 | 48 | 46 | 46 | **328** |
| Промежуточная аттестация | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| **Итого** | **58** | **82** | **48** | **48** | **46** | **46** | **328** |

**Распределение учебных часов по темам и видам занятий**

***Для очной формы обучения***

| **№ Семестра** | **Наименование тем** | **Всего часов** | **Аудиторные часы и практические занятия** | **Самостоятельная работа** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 1** | Оздоровительная физическая | 16 | 16 | - |
| | Фитнес подготовка | 14 | 14 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | **Всего:** | **58** | **58** | **-** |
| **Семестр 2** | Оздоровительная физическая | 20 | 20 | - |
| | Фитнес подготовка | 20 | 20 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | - |
| | Общая физическая подготовка | 22 | 22 | - |
| | **Всего:** | **82** | **82** | **-** |
| **Семестр 3** | Оздоровительная физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Фитнес подготовка | 8 | 8 | - |
| | Функциональная тренировка | 8 | 8 | - |
| | Интегральная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | **Всего:** | **48** | **48** | **-** |
| **Семестр 4** | Оздоровительная физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Фитнес подготовка | 8 | 8 | - |
| | Функциональная тренировка | 8 | 8 | - |
| | Интегральная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | **Всего:** | **48** | **48** | **-** |
| **Семестр 5** | Оздоровительная физическая | 6 | 6 | - |
| | Фитнес подготовка | 8 | 8 | - |
| | Функциональная тренировка | 8 | 8 | - |
| | Упражнения со специальным оборудованием | 8 | 8 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | **Всего:** | **46** | **46** | **-** |
| **Семестр 6** | Оздоровительная физическая | 6 | 6 | - |
| | Фитнес подготовка | 8 | 8 | - |
| | Функциональная тренировка | 8 | 8 | - |
| | Упражнения со специальным оборудованием | 8 | 8 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | **Всего:** | **46** | **46** | **-** |
| | **Итого:** | **328** | **328** | **-** |

**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.

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Физическая культура как учебная дисциплина относится к блоку общепрофессиональных дисциплин, однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы обучающегося. Курс позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать

психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий:

Работа обучающихся на практических занятиях призвана выработать у обучающихся умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для самоопределения.

Занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно, и творчески использовать средства физической культуры.

В соответствии с нормативными актами РФ предпринято следующее распределение в ***специальное медицинское отделение*** обучающихся с особыми образовательными потребностями (обучающиеся специальной медицинской группы, обучающиеся с ОВЗ и инвалиды) для обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья): фитнес-аэробика (Элективный модуль)».

В ***специальное медицинское отделение*** обучающиеся направляются после прохождения медицинского осмотра или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Учебный процесс по дисциплине планируется в соответствии с документом «Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (далее «ВФСК») утв. Минспортом России 09.08.2016) и реализуется с учетом количества обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, распределенных по следующим категориям:

1. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), позволяющими выполнить необходимый набор испытаний ***(группа 1)***;

2. обучающиеся с болезнями систем кровообращения, органов дыхания, пищеварения, болезнями мочеполовой системы, с нарушениями слуха, зрения и другими заболеваниями, которым показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом ***(группа 2)***;

3. обучающиеся с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, в частности, лица с поражениями позвоночника и спинного мозга, ампутациями, нарушениями и врожденными недоразвитиями конечностей, с низким ростом и др., позволяющими выполнить необходимый набор испытаний ***(группа 3)***;

4. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), с нарушениями структуры и функций опорнодвигательного аппарата, которые имеют дополнительно соматические заболевания, показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом ***(группа 4)***.

Методы организации занятий: групповой до 8 (восьми) человек и индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя- ассистента); индивидуальный.

Обучающиеся 1-4 групп занимаются вместе. В подготовительной и заключительной части каждого занятия обучающиеся специального медицинского отделения занимаются вместе. В основной части каждого занятия обучающиеся занимаются по группам и выполняют комплексы упражнений с учетом основного заболевания, далее выполняют следующие задания:

- ***обучающиеся 1 и 3 групп*** выполняют комплексы упражнений для подготовки к участию в процедуре сдачи нормативов ВФСК для данной категории граждан;
- ***обучающиеся 2 и 4 групп*** выполняют комплексы упражнений коррекционновосстановительной и оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья.

В конце каждого семестра обучающиеся специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния и двигательные тесты по физической подготовке (с учетом противопоказаний).

По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Зачисление в группы осуществляется в соответствии с допуском врача и фиксируется в журнал. Не прошедшие медицинского обследования и имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (Приложение №1), к занятиям не допускаются. В группах осуществляется коррекционно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение двигательной функции, частичное восстановление либо компенсацию утраченной функции,

физическую подготовку оздоровительной направленности, а также на освоение и оптимизацию двигательных действий.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются **в освобожденное отделение** для освоения доступных им разделов учебной программы, выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям не допускаются.

При планировании учебно-тренировочной нагрузки необходимо учесть особенности протекания восстановительных и адаптационных процессов, состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. План учебнотренировочной работы, так же зависит от периода и задач подготовки. Для групп СМГ и ЛФК (в случае необходимости) продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин. Продолжительность одного занятия в СМГ и ЛФК не должна превышать 2 (двух) академических часов. Основными формами учебных занятий являются:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ индивидуальные занятия;
- ✓ участие в соревнованиях различного ранга;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного назначения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, а также личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия обучающиеся допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Занятия должны проводиться по индивидуальным планам, для каждого ЛОВЗ, в соответствии с выбранными и допустимыми для конкретного ЛОВЗ видами учебных заняти

## 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### 7.1 Основная литература

1. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2151116 (дата обращения: 11.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. Мельникова, Ю. А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. – Омск : СибГУФК, 2023. - 149 с. – ISBN 978-5-91302-28-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2201699 (дата обращения: 11.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

### 7.2 Дополнительная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. -М: РАНХиГС, 2019. URL: https://lms.ranepa.ru/course

2. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762

3. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. - 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с.

https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764

5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. - Москва: РУСАЙНС, 2020. - 356 с.

### 7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.

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

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

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

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

6. 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»

7. 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) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/

**7.4. Интернет-ресурсы**

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru

2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/

3. Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

**7.5. Иные источники**

Не предусмотрено.

## 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**Спортивная база кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС для дисциплины К.М.01.ДЭ.01.10 «Адаптивная физическая культура и спорт: фитнес-аэробика»**

| № п/п | Наименование спортсооружений | Количество | Площадь одного сооружения | Учебный корпус | Виды спорта |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Фитнес зал | 4 | 80 м2 | 2 | Фитнес зал |

**Программное обеспечение дисциплины**

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. |

| Название приложения | Характеристика |
|---|---|
| | |
| Excel | Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности. |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций. |

*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 II и 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.).