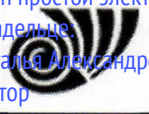


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Налізко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.05.2024 13:35:59  
Уникальный программный ключ:  
25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcd



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки  
(специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература

стр. 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО "ЧелГУ"  
/ Тюлегенова Р.А.  
«25» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки (специальность)

**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль)

**Русский язык и литература**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Год набора

**2023, 2024**

Костанай 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин


Протокол заседания № 10, от «16» мая 2023г.


**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

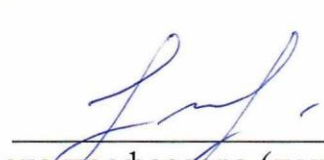
Протокол заседания № 10, от «18» мая 2023г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

Протокол заседания № 10, от «25» мая 2023г.

Заведующий кафедрой  Нуртаzenов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель)  старший преподаватель, Лютинец Сергей Иванович

Рецензент  кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированного профессора (доцента) кафедры теории и практики физической культуры Костанайского регионального университета имени А.Байтурсынова, Огиенко Надежда Анатольевна

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

Целью освоения дисциплины "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.

### 1.2 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.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП: К.М.02.ДВ.01.09

### 2.1 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».

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

Приобретенные знания по дисциплине "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

## 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-9.2: Способен организовать совместную деятельность в социальной сфере, выстраивать профессиональное взаимодействие с людьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.**

### Знать:

пороговый	Знает особенности безбарьерной среды, классификацию потребностей различных групп инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в безбарьерной среде.
продвинутый	Знает виды, способы, этические аспекты оказания ситуационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.
высокий	Знает психологические особенности поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в социальной сфере и профессиональной деятельности

### Уметь:

пороговый	Умеет анализировать объекты инфраструктуры на наличие условий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.
продвинутый	Умеет оказывать ситуационную помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.
высокий	Умеет формировать позитивный психологический климат в коллективе, содействовать адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к условиям совместной социальной, профессиональной деятельности.

### Владеть:

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература		стр. 4
пороговый	Владеет навыками организации совместной деятельности с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями здоровья в различных сферах жизни на основе принципов недискриминационного и комфортного взаимодействия.	
продвинутый	Владеет навыками оказания ситуационной помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей.	
высокий	Имеет навыки формирования позитивного психологического климата в коллективе и условий для доброжелательных отношений между людьми с учётом их различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	
<b>УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>		
<b>Знать:</b>		
пороговый	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.	
продвинутый	Знает требования к уровню физической подготовленности.	
высокий	Знает требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	
<b>Уметь:</b>		
пороговый	Умеет использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.	
продвинутый	Умеет использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.	
высокий	Умеет использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Владеть:</b>		
пороговый	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.	
продвинутый	Владеет средствами и методами физического самосовершенствования.	
высокий	Владеет методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

<b>4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 320 самостоятельная работа : 8 :	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5

<b>5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	<b>Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура".</b>					
1.1	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Основные положения по изучению дисциплины. 3. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучаемой дисциплине. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесные методы (методы речевого (вербального) воздействия), наглядные методы (методы наглядного воздействия), целостный метод. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 5
1.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>							
2.1	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами. /Пр/	1	48	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.	
2.2	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". /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: исследовательский метод. Форма контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий)	
2.3	Рубежный контроль 2 /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
2.4	Рубежный контроль 3 /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
2.5	Рубежный контроль 4 /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
<b>Раздел 3. Виды бега и ходьбы.</b>							

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 6
3.1	Оздоровительная ходьба. Комплекс ОРУ без предметов, комплекс ОРУ с мячами. /Пр/	2	56	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.	
3.2	1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 2. Вредные привычки и их последствия. 3. Составные части правильного питания. 4. Функциональные системы организма. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: исследовательский метод, словесный метод (рассказ, описание, объяснение), целостный метод. Форма контроля: проверка выполненных индивидуальных и групповых заданий.	
3.3	Рубежный контроль 1 /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
3.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
3.5	Рубежный контроль 3 /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
3.6	Рубежный контроль 4 /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
	<b>Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 7
4.1	Упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения. Комплекс ОРУ без предметов. /Пр/	3	56	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.	
4.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
4.3	Рубежный контроль 2 /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
4.4	Рубежный контроль 3 /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
4.5	Рубежный контроль 4 /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
	<b>Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.</b>						
5.1	Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения. /Пр/	4	20	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.	

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 8
5.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
	<b>Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса.</b>						
6.1	Упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса. Техника выполнения. /Пр/	4	22	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.	
6.2	Рубежный контроль 2 /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
6.3	Рубежный контроль 3 /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
	<b>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом.</b>						
7.1	Упражнения с собственным весом на все группы мышц. Техника выполнения. /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.	



Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 9
7.2	Рубежный контроль 4 /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
<b>Раздел 8. Подвижные игры.</b>							
8.1	Подвижные игры с учетом состояния здоровья и заболеваний студентов (на усмотрение преподавателя) /Пр/	5	56	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденной теме.	
8.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
8.3	Рубежный контроль 2 /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
8.4	Рубежный контроль 3 /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
8.5	Рубежный контроль 4 /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	

## 6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1 Перечень видов оценочных средств

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.

Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.

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.

### **6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной 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 – поднимание 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.

### **6.3 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.

Поднимание 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.

Структура письменной работы:

- титульный лист (1 стр.);

- содержание (1 стр.);

- введение – актуальность выбранной темы (2-3 стр.);

- основная часть работы – теоретическая (10-15 стр.);

- экспериментальная часть работы (5-6 стр.);
- выводы (1-2 стр.);
- список используемой литературы (1 стр.);
- презентация работы.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.

#### 6.4 Критерии оценивания

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 суть 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 основном, 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. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:

1. 0-49 баллов – неудовлетворительно;
2. 50-74 баллов – удовлетворительно;
3. 75-89 баллов – хорошо;
4. 90-100 баллов – отлично.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам

Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 12
<p>входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.</p> <p>2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, 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.</p> <p>3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.</p> <p>4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) 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.</p> <p>Более подробно о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте <a href="https://csukz.ru/sveden/files/Pologhenie_o_ballyno-reytingovoy_sisteme_rezulytatov_obucheniya_studentov.pdf">https://csukz.ru/sveden/files/Pologhenie_o_ballyno-reytingovoy_sisteme_rezulytatov_obucheniya_studentov.pdf</a></p>	

<b>7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>7.1 Рекомендуемая литература</b>				
<b>7.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656</a> )	Москва: ФЛИНТА, 2018	ЭБС
Л1.2	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711</a> )	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015	ЭБС
Л1.3	Бегидова Т. П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/539639">https://urait.ru/bcode/539639</a> )	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
<b>7.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948</a> )	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л2.2	Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В.	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> )	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019	ЭБС
Л2.3	Литош Н. Л.	Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/476672">https://urait.ru/bcode/476672</a> )	Москва: Юрайт, 2021	ЭБС
Л2.4	Бегидова Т. П.	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/497197">https://urait.ru/bcode/497197</a> )	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС
<b>7.2 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение</b>				
Лицензионное программное обеспечение:				
1. Операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 62650104 от 08.11.2013 срок действия - бессрочно).				
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Russian Academic OLP License». (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия - бессрочно.). Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия - бессрочно).				

<p>Рабочая программа дисциплины "Адаптивная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература</p>	<p>стр. 13</p>
<p>3. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 41849959 от 06.03.2007 срок действия - бессрочно).</p> <p>4. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия - бессрочно).</p> <p>5. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security Educational License», лицензия № 3440-231106-040959-980-854 с 07.11.2023 по 20.11.2024</p> <p>6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ», договор № 1166.8 от 19.01.2024 до 07.02.2025 г.</p> <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SimpleDict - Электронный словарь</li> <li>2. PDFedit - Редактор PDF файлов</li> </ol>	
<p align="center"><b>7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</b></p>	
<p>1 Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a></p>	
<p>2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL:<a href="http://http://rmebrk.kz/">http://http://rmebrk.kz/</a></p>	
<p>3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a></p>	
<p>4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red">http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red</a></p>	
<p>5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a></p>	
<p>6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – <a href="https://internet.garant.ru/">https://internet.garant.ru/</a></p>	
<p align="center"><b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b></p>	
<p>Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:          Спортивный комплекс. Фитнес-зал.          Количество посадочных мест – 10.</p> <p>Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10.</p> <p>Технические средства обучения: музыкальный центр.</p> <p>Помещения для проведения промежуточной и рубежной аттестации:          Спортивный комплекс. Фитнес-зал.          Количество посадочных мест – 10.</p> <p>Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10.</p> <p>Технические средства обучения: музыкальный центр.</p> <p>Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций:          Спортивный комплекс. Фитнес-зал.          Количество посадочных мест – 10.</p> <p>Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10.</p> <p>Технические средства обучения: музыкальный центр.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы:          Учебная аудитория (мультимедийный компьютерный кабинет) № 318. Количество посадочных мест – 25.          Учебное оборудование: рабочее место преподавателя -1, доска магнитно-маркерная -1, учебная мебель -25, круглый стол -1.</p>	

Технические средства обучения: компьютеры (25) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.

Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 7.

Учебная аудитория (специализированный лингафонный кабинет) №216 оборудована: рабочее место преподавателя -1, 2 специальных учебных места, оборудованных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, учебная мебель.

Технические средства обучения: компьютеры (20) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), гарнитура (наушники, микрофон), оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.

Количество посадочных мест – 20, из них 20 посадочных мест оснащены компьютерами.

Библиотека (читальный зал)

Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.

Учебное оборудование: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.

Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.

Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309

Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316

Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24

Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения.

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе

Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 213

Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №300

Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.

Учебные занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде нормативов физической подготовленности. 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).

К занятиям по дисциплине допускаются только студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура», обучающиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду преподавателя, обучающиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Обучающиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля, а так же 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 оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы. Тест предназначен для студентов возрастной группы 18-25 лет. Студентам предлагается преодолеть расстояние (м) за 12 минут. Юноши: 2600 – 2800 – отлично; 2300 – 2500 – хорошо; 1800 – 2200 – удовлетворительно. Девушки: 2000 – 2200 – отлично; 1600 – 1900 – хорошо; 1100 – 1500 – удовлетворительно. В случае сильной усталости от пробежки в контрольном тесте можно перейти на быструю ходьбу, а затем снова продолжить бег, пока не закончится время (12 минут). При помощи этого теста определяется уровень физического состояния организма.

-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 – 29 – 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 – поднятие ног лёжа 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 – лёжа 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

Засаеваем 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. (+6см 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.

Размеры полей: правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм.

Абзацы по всему тексту должны быть одинаковыми –1,25 см (для таблиц и рисунков абзацный отступ отсутствует).

Оформление письменной работы осуществляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2001 и 2.105-1995 с использованием компьютера в редакторе MSWord. Текст печатается на одной стороне листа формата А4

(книжная ориентация) с применением:

- шрифта Times New Roman (в том числе для таблиц, рисунков, диаграмм);
- кегль – 14 пунктов (для таблиц, рисунков – 12, для диаграмм – 10);
- полуторного межстрочного интервала (для таблиц и рисунков одинарный интервал);
- цвет шрифта – черный;
- выравнивание основного текста – по ширине (для таблиц и рисунков по левому краю, цифровые значения – по центру);
- перенос в тексте – автоматический (перенос в заголовках не допускается);
- соблюдение различия между тире и дефисом, а также одинакового начертания кавычек (« ») обязательны.

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.

Структура письменной работы:

- титульный лист (1 стр.);
- содержание (1 стр.);
- введение – актуальность выбранной темы (2-3 стр.);
- основная часть работы – теоретическая (10-15 стр.);
- экспериментальная часть работы (5-6 стр.);
- выводы (1-2 стр.);
- список используемой литературы (1 стр.);
- презентация работы.

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.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Адаптивная физическая культура», разработанную Лютинцом С.И., ст. преподавателем кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Русский язык и литература» направления подготовки 45.03.01 Филология

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура», предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06 апреля 2021 г. №245 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. N 986.

Структура рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций УК-7, УК-9. Автором указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология.

Рецензент,

кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. А. Байтурсынова

*Олеинко Н.А.*  
заверяю.  
*Смагина О.А.*  
(подпись)  
М.П. *и.о. специалист отдела кадров*  
(должность, ФИО)



Н.А. Огиенко

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

Адаптивная физическая культура

по направлению подготовки 45.03.01 Филология

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Русский язык и литература

на 2024 / 2025 учебный год

<b>№ п/п</b>	<b>Номер и название раздела РПД</b>	<b>Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД</b>	<b>Дата и номер протокола заседания кафедры</b>	<b>Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета</b>	<b>Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала</b>
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	6.02.2024г. № 6	15.02.2024 г. № 6	29.02.2024 г. № 7
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	6.02.2024г. № 6	15.02.2024 г. № 6	29.02.2024 г. № 7