

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.12.2025 10:48
Уникальный программный ключ:
7e7751705ad67ae2d6295985e6b017060a1624*

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Министерство государственная академия ветеринарной медицины и
биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиМП

П.Н. Абрамов
20 ____ г.

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
06.03.01 Биология

профиль подготовки
Вирусология и микробиология

уровень высшего образования
бакалавриат

форма обучения: очная
год набора: 2025

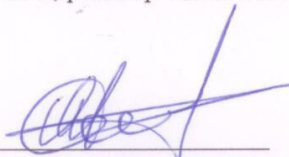
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:

- ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 920 от «07» августа 2020 г. (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации «20» августа 2020 г., регистрационный № 59357)

РАЗРАБОТЧИКИ:

Заведующий кафедрой

(должность)



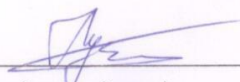
(подпись, дата)

О.В. Антипов

(ФИО)

Доцент

(должность)



(подпись, дата)

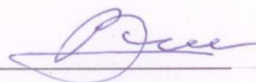
В.Е. Луцук

(ФИО)

РЕЦЕНЗЕНТ:

Доцент кафедры
спортивных дисциплин
ФГАОУ ВО
«Государственный
университет
просвещения», доцент,
к.п.н.

(должность)



(подпись, дата)

В.А. Иванов

(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

- на заседании кафедры

Протокол заседания № 8 от «12» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой

(должность)

(подпись, дата)

О.В. Антипов

(ФИО)

- на заседании Учебно-методической комиссии факультета биотехнологии и экологии
Протокол заседания № 5 от «18» июня 2025 г.

Председатель комиссии

(должность)

(подпись, дата)

М.В. Горбачева

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-
методического
управления

(должность)

(подпись, дата)

Т.В. Лепёхина

(ФИО)

Руководитель сектора
обеспечения качества
образования

(должность)

(подпись, дата)

Е.Л. Завьялова

(ФИО)

Декан факультета
биотехнологии и экологии

(должность)

(подпись, дата)

М.В. Новиков

(ФИО)

Директор библиотеки

(должность)

(подпись, дата)

Н.А. Москвитина

(ФИО)

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ТЕКСТЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ОПОП – основная профессиональная образовательная программа
2. УК – универсальная компетенция
3. ОПК – общепрофессиональная компетенция
4. ПК – профессиональная компетенция
5. з.е. – зачетная единица
6. ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
7. РПД – рабочая программа дисциплины
8. ФОС – фонд оценочных средств
9. СР – самостоятельная работа

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся базовых знаний, практических умений и навыков по использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата) дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части первого блока.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами, практиками: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции (-ий), представленных в табл. 1

Таблица 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
1.	УК-7-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учётом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни с использованием информационно-коммуникационных технологий	Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учётом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни с использованием информационно-коммуникационных технологий
		ИД-2 _{УК-7} Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма с использованием информационно-

		индивидуальные особенности развития организма с использованием информационно-коммуникационных технологий	коммуникационных технологий
		ИД-З _{ук-7} Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приёмами пропаганды здорового образа жизни с использованием информационно-коммуникационных технологий	Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приёмами пропаганды здорового образа жизни с использованием языка.

4. ОБЪЁМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные единицы, 328 часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, час.	Очная форма обучения				
		семестр				
		2	3	4	5	6
Общий объем дисциплины	328					
Контактная работа (аудиторная):	328	72	72	72	56	56
лекции	-					
занятия семинарского типа, в том числе:	-					
семинары	-					
коллоквиумы	-					
практические занятия	328	72	72	72	56	56
практикумы	-					
лабораторные работы	-					
другие виды контактной работы						
Контактная работа (внеаудиторная)						
Самостоятельная работа обучающихся:	-					
изучение теоретического курса	-					
выполнение домашних заданий (РГР, решение задач, реферат, эссе и другое)	-					
курсовое проектирование	-					
другие виды самостоятельной работы	-					
Промежуточная аттестация:						
зачет	+	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
экзамен	-					
другие виды промежуточной аттестации	-					

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Разделы дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№ раздела	Наименование раздела	Очная форма				ИДК
		Лекции, час.	Занятия семинарского типа, час.		СР, час.	
			Практические занятия, коллоквиумы	Лабораторные занятия		
1	Пилатес	-	10			ИД-1
2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	-	10			ИД-1
3	Спортивные и подвижные игры	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
4.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	Стретчинг	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
6.	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).		10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
7.	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)		12			ИД-1 ИД-2 ИД-3
	Итого за 2-ой семестр		72			
1	Пилатес	-	10			ИД-1
2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	-	10			ИД-1
3	Спортивные и подвижные игры	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3

4.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	Стретчинг	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
6.	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).		10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
7.	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)		12			ИД-1 ИД-2 ИД-3
	Итого за 3-ой семестр		72			
1	Пилатес	-	10			ИД-1
2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	-	10			ИД-1
3	Спортивные и подвижные игры	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
4.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	Стретчинг	-	10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
6.	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).		10			ИД-1 ИД-2 ИД-3
7.	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)		12			ИД-1 ИД-2 ИД-3
	Итого за 4-ой семестр		72			
1	Пилатес	-	8			ИД-1
2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	-	8			ИД-1
3	Спортивные и подвижные	-	8			ИД-1 ИД-2

	игры					ИД-3
4.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	Стретчинг	-	8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
6.	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).		8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
7.	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)		8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
	Итого за 5-ой семестр		56			
1	Пилатес	-	8			ИД-1
2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	-	8			ИД-1
3	Спортивные и подвижные игры	-	8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
4.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	Стретчинг	-	8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
6.	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).		8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
7.	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)		8			ИД-1 ИД-2 ИД-3
	Итого за 6-ой семестр		56			

5.2 Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий:

Занятия практического типа

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия, краткое содержание	Объем, час.
			Очно
1	Пилатес	Занятие 1 Знакомство с системой физических упражнений «Пилатес». Описание, основные принципы. Базовые упражнения.	2
		Занятие 2 Комплекс упражнений по классическому Пилатесу	2
		Занятие 3 Программы с отягощением дополнительным мелким оборудованием	2
		Занятие 4 Комплексные программы	2
		Занятие 5 Реабилитационные программы	2
2	Общая физическая подготовка	Занятие 1 Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.	2
		Занятие 2 Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2
		Занятие 3 Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2
		Занятие 4 Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	2
		Занятие 5 Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений	2
3	Спортивные и	Занятие 1 Обучение элементам техники спортивных игр	2

	подвижные игры	Занятие 2 Общие и специальные упражнения игрока.	2
		Занятие 3 Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
		Занятие 4 Адаптивные игры: бочча	2
		Занятие 5 Адаптивные игры: сканбол	2
4	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Занятие 1 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения – нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания.	2
		Занятие 2 Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	2
		Занятие 3 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии Врожденных прогрессирующего заболевания или физического состояния студента.	2
		Занятие 4 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	2
		Занятие 5	2

		Обучение методам проведения психоэмоционального Состояния организма применением релаксационных методик.	
5	Стрейчинг	Занятие 1-2 Статическая растяжка	4
		Занятие 3 Динамическая растяжка	2
		Занятие 4 Пассивная растяжка	2
		Занятие 5 Корректирующие упражнения.	2
6	Ритмическая гимнастика	Занятие 1-2 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
		Занятие 3-4 Фитбол-гимнастика: Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	4
		Занятие 5 Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации составлению Комплексов упражнений совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	2
7	Легкая атлетика	Занятие 1-2 Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениям на дыхание, расслабление, прохождения дистанции.	4
		Занятие 3-4 Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	4
		Занятие 5-6 Скандинавская ходьба.	4

	Итого за 2-ой семестр		72
1	Пилатес	Занятие 1-2 Комплекс упражнений по классическому Пилатесу	4
		Занятие 3 Программы с отягощением дополнительным мелким оборудованием	2
		Занятие 4 Комплексные программы	2
		Занятие 5 Реабилитационные программы	2
2	Общая физическая подготовка	Занятие 1 Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.	2
		Занятие 2 Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2
		Занятие 3 Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2
		Занятие 4 Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	2
		Занятие 5 Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений	2
3	Спортивные и подвижные игры	Занятие 1 Обучение элементам техники спортивных игр	2
		Занятие 2 Общие и специальные упражнения игрока.	2
		Занятие 3 Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
		Занятие 4 Адаптивные игры: бочча	2
		Занятие 5 Адаптивные игры: сканбол	2
4	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Занятие 1 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для	2

		профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения – нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания.	
		Занятие 2 Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	2
		Занятие 3 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии Врожденных прогрессирующих заболеваний или физического состояния студента.	2
		Занятие 4 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	2
		Занятие 5 Обучение методам проведения психоэмоционального Состояния организма применением релаксационных методик.	2
5	Стрейчинг	Занятие 1-2 Статическая растяжка	4
		Занятие 3 Динамическая растяжка	2
		Занятие 4 Пассивная растяжка	2
		Занятие 5 Корригирующие упражнения.	2

6	Ритмическая гимнастика	Занятие 1-2 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
		Занятие 3-4 Фитбол-гимнастика: Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	4
		Занятие 5 Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации составлению Комплексов упражнений совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	2
7	Легкая атлетика	Занятие 1-2 Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениям на дыхание, расслабление, прохождения дистанции.	4
		Занятие 3-4 Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	4
		Занятие 5-6 Скандинавская ходьба.	4
	Итого за 3-ой семестр		72
1	Пилатес	Занятие 1-2 Комплекс упражнений по классическому Пилатесу	4
		Занятие 3 Программы с отягощением дополнительным мелким оборудованием	2
		Занятие 4 Комплексные программы	2
		Занятие 5 Реабилитационные программы	2
2	Общая физическая подготовка	Занятие 1 Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с	2

		предметами и др.	
		Занятие 2 Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2
		Занятие 3 Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2
		Занятие 4 Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	2
		Занятие 5 Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений	2
3	Спортивные и подвижные игры	Занятие 1 Обучение элементам техники спортивных игр	2
		Занятие 2 Общие и специальные упражнения игрока.	2
		Занятие 3 Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
		Занятие 4 Адаптивные игры: бочча	2
		Занятие 5 Адаптивные игры: сканбол	2
4	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Занятие 1 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения – нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания.	2
		Занятие 2 Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.	2

		Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	
		Занятие 3 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии Врожденных прогрессирующих заболеваний или физического состояния студента.	2
		Занятие 4 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	2
		Занятие 5 Обучение методам проведения психоэмоционального Состояния организма применением релаксационных методик.	2
5	Стрейчинг	Занятие 1-2 Статическая растяжка	4
		Занятие 3 Динамическая растяжка	2
		Занятие 4 Пассивная растяжка	2
		Занятие 5 Корректирующие упражнения.	2
6	Ритмическая гимнастика	Занятие 1-2 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
		Занятие 3-4 Фитбол-гимнастика: Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения	4

		на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	
		Занятие 5 Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации составлению Комплексов упражнений совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	2
7	Легкая атлетика	Занятие 1-2 Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениям на дыхание, расслабление, прохождения дистанции.	4
		Занятие 3-4 Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	4
		Занятие 5-6 Скандинавская ходьба.	4
	Итого за 4-ой семестр		72
1	Пилатес	Занятие 1 Комплекс упражнений по классическому Пилатесу	2
		Занятие 2 Программы с отягощением дополнительным мелким оборудованием	2
		Занятие 3 Комплексные программы	2
		Занятие 4 Реабилитационные программы	2
2	Общая физическая подготовка	Занятие 1 Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2
		Занятие 2 Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2
		Занятие 3 Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	2
		Занятие 5 Методы воспитания ловкости. Использование	2

		подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений	
3	Спортивные и подвижные игры	Занятие 1 Обучение элементам техники спортивных игр	2
		Занятие 2 Общие и специальные упражнения игрока.	2
		Занятие 3 Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
		Занятие 4 Адаптивные игры: бочча, сканбол	2
4	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Занятие 1 Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	2
		Занятие 2 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных прогрессирующих заболеваний или физического состояния студента.	2
		Занятие 3 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	2
		Занятие 4 Обучение методам проведения психоэмоционального состояния организма применением релаксационных методик.	2
5	Стрейчинг	Занятие 11 Статическая растяжка	2
		Занятие 2 Динамическая растяжка	2
		Занятие 3 Пассивная растяжка	2
		Занятие 4 Корригирующие упражнения.	2

6	Ритмическая гимнастика	Занятие 1 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	2
		Занятие 2-3 Фитбол-гимнастика: Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	4
		Занятие 4 Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации составлению Комплексов упражнений совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	2
7	Легкая атлетика	Занятие 1 Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениям на дыхание, расслабление, прохождения дистанции.	2
		Занятие 2 Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	2
		Занятие 3-4 Скандинавская ходьба.	4
	Итого за 5-ой семестр		56
1	Пилатес	Занятие 1 Комплекс упражнений по классическому Пилатесу	2
		Занятие 2 Программы с отягощением дополнительным мелким оборудованием	2
		Занятие 3 Комплексные программы	2
		Занятие 4 Реабилитационные программы	2
2	Общая физическая подготовка	Занятие 1 Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу,	2

		весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	
		Занятие 2 Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2
		Занятие 3 Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	2
		Занятие 5 Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений	2
3	Спортивные и подвижные игры	Занятие 1 Обучение элементам техники спортивных игр	2
		Занятие 2 Общие и специальные упражнения игрока.	2
		Занятие 3 Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
		Занятие 4 Адаптивные игры: бочча, сканбол	2
4	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Занятие 1 Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	2
		Занятие 2 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	2
		Занятие 3 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального	2

		напряжения.	
		Занятие 4 Обучение методам проведения психоэмоционального состояния организма применением релаксационных методик.	2
5	Стрейчинг	Занятие 11 Статическая растяжка	2
		Занятие 2 Динамическая растяжка	2
		Занятие 3 Пассивная растяжка	2
		Занятие 4 Корректирующие упражнения.	2
6	Ритмическая гимнастика	Занятие 1 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	2
		Занятие 2-3 Фитбол-гимнастика: Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	4
		Занятие 4 Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации составлению Комплексов упражнений совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	2
7	Легкая атлетика	Занятие 1 Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениям на дыхание, расслабление, прохождения дистанции.	2
		Занятие 2 Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	2
		Занятие 3-4 Скандинавская ходьба.	4

	Итого за 5-ой семестр		56
--	-----------------------	--	----

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Перечень учебных изданий:

1. Антипов, О. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту / О. В. Антипов, Ю. Л. Першин, Л. А. Ньюксне. – Москва : ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, 2024. – 47 с.
2. Методика преподавания футбола в ВУЗе : учебное пособие / С. С. Чинкин, И. Х. Вахитов, А. В. Изосимова [и др.]. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. — 103 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156780>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе : учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург : ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159859>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Першин, Ю. Л. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в специальной медицинской группе / Ю. Л. Першин, Н. Н. Штукин, В. Е. Луцюк. – Москва : МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, 2024. – 35 с.
5. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106810>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2 Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля):

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
Информационно-справочные системы			
1.	-	-	-
Электронно-библиотечные системы			
1.	Электронно-библиотечная система «Лань»	https://e.lanbook.com	Режим доступа: для авториз. пользователей
2.	Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»	https://znanium.com	Режим доступа: для авториз. пользователей
3.	РУКОНТ : национальный цифровой ресурс	https://rucont.ru	Режим доступа: для авториз. пользователей
Профессиональные базы данных			
1.	PubMed	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/	Режим доступа: для авториз. пользователей

Ресурсы ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА им. К.И. Скрябина			
1.	Образовательный портал МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина	https://portal.mgavm.ru/login/index.php	Режим доступа: для авториз. пользователей

6.3 Методическое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Баскетбол как средство физического воспитания в непрофильном вузе : учебно-методическое пособие / Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин, В. Е. Луцук, Р. В. Гежа. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Практические занятия по физической культуре и спорту в аграрных вузах (элективный курс) : Девушки. Основное отделение / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, А. М. Сурков, Л. А. Нюрксне. – Москва : ЗооВетКнига, 2023. – 114 с.

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. III семестр (Девушки. Основное отделение) : Учебно-методическое пособие / Ю. Л. Першин, О. В. Антипов, А. М. Сурков, Л. А. Нюрксне. – Москва : ЗооВетКнига, 2024. – 89 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

№	Наименование	Правообладатель ПО (наименование владельца ПО, страна)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)
1.	Операционная система UBLinux	ООО «Юбитех», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/307624/
2.	Офисные приложения AlterOffice	ООО «Алми Партнер», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/308464/
3.	Антивирус Dr. Web.	Компания «Доктор Веб», Российская Федерация	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301426/

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Игровой зал	Оснащение спортивным оборудованием: баскетбольные щиты – 8 шт., ворота – 2 шт., спортивный инвентарь – необходимый комплект
2.	Зал единоборств	Оснащение спортивным оборудованием: мягкое покрытие, шведская стенка – 8 шт., маты – 5 шт., спортивный инвентарь.
3.	Тренажерный зал	Оснащение спортивным оборудованием: полный комплект тренажеров, спортивный инвентарь – соответственный комплект.
4.	Зал бокса	Оснащение спортивным оборудованием: ринг, спортивный инвентарь.
5.	Лыжная база	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки (27 комплектов)
6.	Открытые спортивные сооружения (футбольное поле и беговые дорожки)	Футбольное поле, мини-футбольное поле – 2 шт., беговые дорожки – 4 шт.
7.	Малый тренировочный зал	Мягкое покрытие, шведская стенка – 2 шт., спортивный инвентарь.

*Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры «Наименование кафедры»
«27» июня 2025 года (протокол № 12).*

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля / промежуточной аттестации обучающихся
при освоении ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
06.03.01 Биология

профиль подготовки
Вирусология и микробиология

уровень высшего образования
бакалавриат

форма обучения: очная

год приема: 2025

1. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:

1. Контрольные упражнения

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:

1. Зачет

2. СООТНОШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СО ШКАЛОЙ ОЦЕНИВАНИЯ И УРОВНЕМ ИХ СФОРМИРОВАННОСТИ

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
УК-7			
Знать: основные средства и методы физического воспитания и норма здорового образа жизни	Глубокие знания об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Отлично	Высокий
	Несущественные ошибки в представлении знаний об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарные представления об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь соблюдать нормы здорового образа жизни	Уметь свободно подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Отлично	Высокий
	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Хорошо	Повышенный
	Уметь частично подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Удовлетворительно	Пороговый
	Не умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Владеть: Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Полное использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарное использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый

	Отсутствие навыков использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован
--	--	---------------------	----------------

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Текущий контроль успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма текущего контроля	Оценочные средства	ИДК
1	Пилатес	Прием нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1
2	Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	Прием нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1
3	Спортивные и подвижные игры	Прием нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Прием нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5	Стретчинг	Прием нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
6	Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	Прием нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
7	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Прием нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3

Промежуточная аттестация:

Способ проведения промежуточной аттестации:

Очная форма обучения:

- зачёты проводятся во 2 семестре 1 курса, в 3 и 4 семестрах 2 курса, в 5 и 6 семестрах 3 курса.

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю):

1. Комплект контрольных упражнений с нормами их выполнения.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

- перечень контрольных нормативов (Приложение 1).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

- специальных упражнений для определения уровня развития физических качеств и оценки владения техникой выполнения средств (упражнений, видом движения) физической культуры (Приложение 2).

Примерные контрольные нормативы для обучающихся в основной группе

№	Тесты	Семестр	Оценка в баллах									
			Мужчины					Женщины				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег, чередующийся с ходьбой — 1000м (гр. А, Б)	II - VIII	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
2.	Челночный бег 4х10м (в сек) (гр. А, Б)	II	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
		III- IV	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25
		V- VI	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
		VII- VIII	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
3.	Стигание и разгибание рук в упоре на скамейке (гр. А,Б)	II	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
		III-IV	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
		V-VI	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
		VII- VIII	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
4.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (гр. А,Б)	II	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
		III- IV	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
		V-VI	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
		VII- VIII	32	30	28	25	21					
5.	Подтягивание на низкой перекладине (гр.А,Б,В)	II	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
		III- IV	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
		V- VI	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
		VII- VIII	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
6.	Упражнение на статическую выносливость «планка» (в мин) (гр.А,Б,В)	II	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
		III- IV	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
		V-VI	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
		VII- VIII	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	1,25	1,20	1,10	1,00	0,55
7.	Вис на перекладине(в мин) (гр.А,Б,В)	II	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
		III-IV	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
		V-VI	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
		VII- VIII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50
8.	Упражнение на Статическую выносливость«рыбка» (в мин) (гр.А,Б)	II	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1,10	1,00	0,50
		III-IV	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
		V-VI	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		VII- VIII	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15
9.	Поднимание и опускание туловища (гр.А,Б)	II	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
		III-IV	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
		V-VI	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
		VII- VIII	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
10.	Передача баскетбольного мяча в парах за 1мин (гр. А,Б,В)	II	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10
		III-IV	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
		V-VI	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
		VII- VIII	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
	«Набивание» бадминтонного	II	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40

11.	вола- на ракеткой (кол- во раз) (гр. А,Б)	III-IV	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
		V-VI	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
		III-IV	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
12.	Игра в «дартс»- (набор очков.) (гр.А,Б,В)	II	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
		III-IV	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
		V-VI	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
		VII-VIII	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
13.	Работа с амортизатором(имитация движения рук в лыж. гонках) (в мин) (гр.А,Б,В)	II	1.00	0.55	0.50	0.45	0.40	0.50	0.45	0.40	0.35	0.30
		III-IV	1.10	1.05	1.00	0.55	0.50	1.00	0.55	0.50	0.45	0.40
		V-VI	1,15	1.10	1.05	1.00	0.55	1.05	1.00	0.55	0.50	0.45
		VII-VIII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55
14.	Выполнение технического приема «подача»в настольном теннисе из 15 подач (гр.А,Б,В)	II	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
		III-IV	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6
		V-VI	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
		VII-VIII	15	14	13	12	8	12	11	10	9	8

Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении сдачи контрольных нормативов

Отметка	Критерии оценивания
зачтено	должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).
не зачтено	должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

Примерные задания для оценки компетенции (УК-7):

Демонстрация практического навыка
Демонстрация практического навыка – проводится в течение изучения
определенного раздела дисциплины и учитывается при проведении текущего контроля

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнений	Методические указания
1.	Лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе	Диафрагмальное дыхание	4-5 раз на вдохе живот выпячивается, на выходе -втягивается
2.	Лёжа на спине, руки вдоль туловища	Сгибание рук к плечам с одновременным разгибанием стоп	6-8 раз темп медленный. Дыхание произвольное.
3.	То же	С наклоном вправо, сгибание рук со скольжением кистей вдоль туловища — вдох, воз- вращение в и.п. — выдох. То же в другую сторону	4-5 раз, следить за дыханием
4.	То же	Поочерёдное поднятие рук — вперёд — вверх — вдох, возвращение в и.п. — выдох.	4-5 раз амплитуда увеличивается с каждым движением
5.	То же	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах («ходьба на лыжах»)	4-5 раз темп медленный. Дыхание произвольное
6.	Сидя на стуле, руки опущены вниз	Попеременное разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах с со дружественными движениями рук («шаги на месте»)	10-12 шагов. Дыхание ритмичное
7.	То же	Поочерёдное поднятие вперёд и отведение правой руки вправо с поворотом головы в ту же сторону — вдох, возвращение в и.п. — выдох. То же влево	5-6 раз темп медленный

Критерии оценивания демонстрации практического навыка

Отметка	Критерии оценивания
зачтено	Владеет техникой выполнения практических упражнений, следит за дыханием, соблюдает темп и правильную амплитуду движений.
не зачтено	Не владеет техникой выполнения практических упражнений, не следит за дыханием, не соблюдает темп и правильную амплитуду движений

Определение уровня физической подготовленности

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Индекс Руфье	>0	0-5	6-10	11-15	<15	>0	0-5	6-10	11-15	<15
2	Процентное увеличение	>5	51 - 60	61-5	76-80	<80	>50	51 - 60	61-75	76-80	<80
3	Ортостатическая проба	12	14	18	20	<20	12	14	18	20	<20
4	Проба Ярогского (в сек)	<30	30	25	20 сек	>20 сек.	<30	30	25	20 сек	>20 сек.
5	Проба Ромберга (в сек.)	Более 15	15	15 с покачиванием	Менее 15	Менее 10	Более 15	15	15 с покачиванием	Менее 15	Менее 10
6	Проба Штанге (в сек)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
7	Проба Генча (сек)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20

Критерии оценивания уровня физической подготовленности

Отметка	Критерии оценивания
зачтено	должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).
не зачтено	должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Адаптивная физическая культура»

Специальность: 06.03.01 Биология

Профиль подготовки: Вирусология и микробиология

Форма обучения: очная

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № от « » _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой

О.В. Антипов

(должность)

(подпись, дата)

(ФИО)

Изменение пункта	Содержание изменения