

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.06.2024 15:21:55  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1b675f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Толкаченко О.Ю.  
«16» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

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

Направление подготовки

**38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль)

**«Учет, анализ и аудит»**

**«Финансы и инвестиции»**

**«Финансовые рынки и банки»**

Для студентов 1,2 курса  
очной, очно-заочной, заочной формы обучения

Составитель: Титкова И.А.

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачами освоения дисциплины являются:

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- ✓ формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- ✓ формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- ✓ использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- ✓ укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» относится к Блоку 1 дисциплин обязательной части учебного плана и направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Она является разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина ориентирована на инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые могут выбрать ее как одну из элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Она формирует комплекс специальных знаний, стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым жизненно и профессионально необходимые двигательные умения и навыки.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, **в том числе для очной формы обучения:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 140 часов,  
**самостоятельная работа:** 188 часов.

**для очной-заочной и заочной формы обучения:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 0 часов,  
**самостоятельная работа:** 328 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

#### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

#### **5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Для очной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоя тельная работа
		Практически е занятия	(час.)
<b>1 курс (I, II семестр)</b>			
Тема 1. Пилатес	26	10	16
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22	10	12
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	22	10	12
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26	10	16
Тема 5. Стретчинг	20	10	10
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24	10	14
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	10	14
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	<b>164</b>	<b>70</b>	<b>94</b>
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
Тема 1. Пилатес	26	10	16

Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	24	10	14
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22	10	12
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	28	12	16
Тема 5. Стретчинг	18	8	10
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24	10	14
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	22	10	12
ИТОГО (2 курс):	164	70	94
ИТОГО:	328	140	188

Для очно-заочной и заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоя тельная работа (час.)
		Практически е занятия	
1 курс (I, II семестр)			
Тема 1. Пилатес	26	0	26
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22	0	22

Тема 3. Спортивные и подвижные игры	22	0	22
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26	0	22
Тема 5. Стретчинг	20	0	22
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24	0	24
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	0	4
ИТОГО (1 курс):	164	0	164
2 курс (III, IV семестр)			
Тема 1. Пилатес	26	0	26
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	24	0	24
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22	0	22
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	28	0	28
Тема 5. Стретчинг	18	0	18
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	24	0	24

Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	22	0	22
ИТОГО (2 курс):	164	0	164
ИТОГО:	328	0	328

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Пилатес	Практическое занятие	- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - дистанционные образовательные технологии.
		- здоровьесберегающие, - информационно- коммуникативные технологии, - технология поддержки.

<p>Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки?</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</li> </ul>
<p>Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- игровые,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</li> </ul>

<p>Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</li> </ul>
<p>Тема 5. Стретчинг</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</li> </ul>

<p>Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</li> </ul>
<p>Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- игровые,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</li> </ul>

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

##### **Текущий контроль успеваемости**

Текущий контроль включает регулярность посещения обязательных учебных занятий, прохождение тестирования с целью оценки уровня

физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся.

Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

*Примеры тестовых заданий по определению уровня функционального и физического состояния организма студентов*

- Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин.

Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 3-5 мин. И сосчитать пульс за 1 мин. Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин).

- ✓ Величина ЧСС меньше 60 уд/мин оценивается как отличная; 60-74 – хорошая; 75-89 – удовлетворительная; более 90 – неудовлетворительная.

- ✓ Пульс менее 60 уд/мин (обозначается как брадикардия) часто регистрируется у спортсменов, тренирующихся на выносливость (лыжников, марафонцев, бегунов на длинные дистанции). И свидетельствует об экономной сердечной деятельности.

- ✓ ЧСС менее 40 уд/мин может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование. Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

- Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд.

Характеризует реакцию сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) в течение 10 с, полученное значение умножают на 6. Из положения стойка ноги врозь, руки, на поясе тестируемые выполняют 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперед. Время и

темпы выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{(\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС исходн.}) \times 100\%}{\text{ЧСС исходн.}}$$

ЧСС исходн.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% хорошая реакция сердечнососудистой системы на дозированную нагрузку, 25-50% благоприятная, 51-100% - удовлетворительная, более 100% - неудовлетворительная.

- Ортостатическая проба.

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

*Оценка результатов ортостатической пробы*

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

- Гибкость

Оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

*Девушки:*

*Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед,	25	15	10	5	0

см					
----	--	--	--	--	--

*Юноши:*

*Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	5	0

- Оценка массы тела девушек и юношей 18-24 лет.

Норма массы тела рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой считается такая, которая меньше нормальной на 10-12% у женщин и на 7-9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11% у мужчин и 12-14% у женщин, относится к избыточной. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс - минус 1,3-2,0 кг.

### **Промежуточная аттестация**

Для студентов всех курсов обучения обязательным является: посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам) и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки, адаптированных с нозологией, имеющимися функциональными и физиологическими ограничениями. В 3 и 4 модульной точке студенты выполняют по выбору не более 5 тестов в каждой.

Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Планируемые образовательные результаты	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания
--	---	----------------------------------

(индикаторы)		компетенции, шкала оценивания
<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполнять контрольные тесты:</p> <p>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;</p> <p>– поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой</p> <p>– лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):</p> <p>– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать)</p>	<p>7 баллов – 9 раз</p> <p>5 баллов – 7 раз</p> <p>3 балла – 5 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>– проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p>

	Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	
--	--	--

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний, или рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья:

*Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от контрольных упражнений по состоянию здоровья*

*1-й семестр.* Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

*2-й семестр.* Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*3-й семестр.* Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*4-й семестр.* Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1). Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 26.03.2024).

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375> (дата обращения: 26.03.2024).
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учеб. пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общ. ред. А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 11.03.2024).
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808> (дата обращения: 26.03.2024).
5. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939> (дата обращения: 26.03.2024).
6. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/539177> (дата обращения: 11.03.2024).

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 26.03.2024).
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/539496> (дата обращения: 26.03.2024).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/542628> (дата обращения: 26.03.2024).
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155> (дата обращения: 26.03.2024).
5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639> (дата обращения: 26.03.2024).
6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2024. — 138 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201> (дата обращения: 26.03.2024).
7. Мрочко, О. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : методические рекомендации : методическое пособие / О. Г. Мрочко ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2018. – 57 с. : табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682061> (дата обращения: 26.03.2024). – Текст : электронный.
8. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес) : учебное пособие (практикум) : практикум / сост. О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712188> (дата обращения: 26.03.2024). – Текст : электронный.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб.-метод. пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания; сост.: Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megapro/Download/MObject/2612/14485uchmet.pdf> (дата обращения: 11.03.2024). – Текст: электронный
10. Шлыков, В. П. Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. В. В. Гайл ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 119 с. : ил., табл. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699303> (дата обращения: 26.03.2024).

11. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 11.03.2024). – Текст : электронный.
12. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. – 152 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612476> (дата обращения: 26.03.2024).
13. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; науч. ред. В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. – 53 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688109> (дата обращения: 26.03.2024).
14. Легкая атлетика : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> (дата обращения: 26.03.2024).

15. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> (дата обращения: 26.03.2024).
16. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 26.03.2024).
17. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 26.03.2024).
18. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 26.03.2024).
19. Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие / В. М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – URL:

- <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284> (дата обращения: 26.03.2024).
20. Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.] ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2022. – 36 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696355> (дата обращения: 26.03.2024).
21. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 26.03.2024).
22. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 103 с. : табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> (дата обращения: 26.03.2024).
23. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 26.03.2024).
24. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 135 с. : ил. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения:  
26.03.2024).

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

2-ая Грибоедова, д.22, корпус 7, аудитории 105, 106

Список ПО:	Условия предоставления
Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian	бесплатно
Google Chrome	бесплатно
Audit XP	Акт предоставления прав № Tr063036 от 11.11.2014
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Project Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
Audit Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
Prime Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
CorelDRAW Graphics Suite X4 Education License	Акт приема- передачи № Tr034515 от 15.12.2009
AnyLogic PLE	бесплатно
iTALC	бесплатно

2-ая Грибоедова, д.22, корпус 7, аудитория 107

Список ПО:	Условия предоставления
Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian	бесплатно
Google Chrome	бесплатно
1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях.	Акт приема-передачи №Tr034562 от 15.12.2009

Кaspersky Endpoint Security 10 для Windows	Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
СПС ГАРАНТ аэро	договор №5/2018 от 31.01.2018

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Список ПО:	Условия предоставления
Google Chrome	бесплатное ПО
Яндекс Браузер	бесплатное ПО
Кaspersky Endpoint Security 10	акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	бесплатное ПО
ОС Linux Ubuntu	бесплатное ПО

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023 г.
3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp).
6. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>
7. Wiley Online Library <https://onlinelibrary.wiley.com>.
8. Журналы American Institute of Physics (AIP) <http://aip.scitation.org/>.
9. Журналы American Chemical Society (ACS) <https://www.acs.org/content/acs/en.html>.
10. Журналы American Physical Society (APS) <https://journals.aps.org/about>.

11. Журналы издательства Taylor&Francis <http://tandfonline.com/>.
12. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
13. БД Web of Science  
[http://apps.webofknowledge.com/WOS\\_GeneralSearch\\_input.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved).
14. Ресурсы издательства Springer Nature <http://link.springer.com/>.
15. Архивы журналов издательства Oxford University Press  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
16. Архивы журналов издательства Sage Publication  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
17. Архивы журналов издательства The Institute of Physics  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
18. Архивы журналов издательства Nature <http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
19. Архивы журналов издательства Annual Reviews  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
20. Polpred.com Обзор СМИ <http://www.polpred.com/>
21. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
22. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС  
<http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>, АС РСК по  
НТЛ  
ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>.

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://rusmedserver.ru/>

2. <https://www.gto.ru/>

3. [https://gto.ru/norms#tab\\_special\\_group](https://gto.ru/norms#tab_special_group)

**VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, подразделяют на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечнососудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. При комплектовании групп учитывают не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на

физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

- студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп «А» и «Б» могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность таких групп студентов не должна превышать 8–10 человек.

Требования к физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями имеют свою специфику. Их содержание определяется наличием нормативов в тех двигательных тестах, которые доступны для выполнения при определенных нозологических формах инвалидности, и которые будут являться косвенными критериями оздоровительной эффективности процесса адаптивного физического воспитания.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (3 модуль):

	<b>Виды упражнений</b>	Кол-во упражнений
--	------------------------	----------------------

		ний
Обязательные упражнения (по выбору)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)	4
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз)	
Силовые упражнения (по выбору)	Группировка с гимнастической палкой (раз)	
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	
	Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика. (раз)	
	Лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) (раз)	
	Лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) (раз)	
ые упражнения (по	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	
	Упор–присев – упор–лежа (раз)	

	Прыжком (или поочередно) смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	
	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	
	Приседания: из положения стойка ноги врозь выполнять присед (угол между бедром и голенью не более 90°), руки вперед. (раз)	

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (4 модуль):

	Виды упражнений
Тест на скоростно-силовую подготовленность	<p>Девушки</p> <p>Бег – 100 м</p> <p>Метание теннисного шарика, м</p> <p>Метание мяча снизу – вперед, м</p>
	<p>Юноши</p> <p>Бег – 100 м</p> <p>Метание теннисного шарика, м</p> <p>Метание мяча снизу – вперед, м</p>
Тест на силовую подготовленность	<p>Девушки</p> <p>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):</p> <p>Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)</p>

	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)
	<p>Юноши</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):</p> <p>Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)</p> <p>Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)</p>
Тест на общую выносливость:	<p>Девушки</p> <p>по выбору:</p> <p>бег 500 м</p> <p>ходьба 500 м</p>
	<p>Юноши</p> <p>по выбору:</p> <p>бег 1000 м</p> <p>ходьба 1000 м</p>

Перечень упражнений корректируется в зависимости от возможностей занимающихся.

***Требования к рейтинг-контролю:***

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60

текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: посещение , 4 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями). Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: посещение, 4 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями). Максимальное количество: 45 баллов.

Проведение комплекса ОРУ – 5 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный

год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал № 224 (170021, Тверская обл., г. Тверь, 2-я Грибоедова, д.22 а)	1. Сетка в/б
	2. Щит баскетбольный
	3. Антенна под карман для в/б сетки
	4. Карманы для антенн
	5. Кольцо б/б
	6. Мяч б/б
	7. Мяч в/б
	8. Мяч ф/б
	9. Скамья гимнастическая 2,5м
	10.Трос для в/б сетки
	11.Ферма под щит б/б

(170021, г.Тверь, Спортивный зал № 216 Тверская обл., ул. Прошина, д. 3)	12. Скамья гимнастическая 13.Коврик гимнастический 14.Гантель 1 кг 15.Гантель 2 кг 16.Гиря 24 кг 17.Зеркала 18.Блин 5 кг 19.Палка гимнастическая 20.Скакалка 21.Фитболы 22.Секундомер
--	---

#### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)**

п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Актуализирован: а) перечень основной и дополнительной литературы; б) список лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения; в) перечень современные профессиональных баз	Выписка из протокола заседания ученого совета Института экономики и управления №8 от 20.03.2024 г.

		<p>данных и информационных справочных систем;</p> <p>г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p>	
2.	<p>VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины</p>	<p>Актуализированы критерии оценочных средств</p>	<p>протокол № 9 заседания кафедры физического воспитания от 06.04.2024 г.</p>