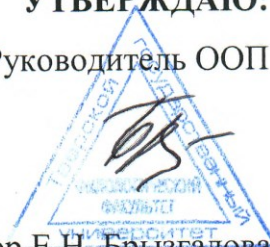


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 27.03.2025 15:16:43  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf55f08

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Руководитель ООП



д.ф.н., профессор Е.Н. Брызгалова

«30» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

### **Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки

**42.03.02 Журналистика**

Профиль подготовки

Периодические издания и мультимедийная журналистика

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доцент Т.И. Гужова*  
*ст. преподаватель В.А. Фирсов*

Тверь 2024

## I. Аннотация

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является

**Пилатес** - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

**Стретчинг** - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально-психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубокие мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью занятий оздоровительными системами упражнений является: укрепление здоровья, улучшение физического развития, функциональной и физической подготовленности. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, достичь физического совершенства.

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, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- 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 относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	328	108	76	108	76	32

## 4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень ( <b>пороговый</b> ) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –7.1
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –7.2
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -7.3

## 5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию.

Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

## 6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

## 7. Язык преподавания русский.

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс(I,II семестр)</b>				
<b>I семестр</b>				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	42			
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся.			8	
<b>Тема 3.</b> Физическая подготовка занимающихся.			20	
<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений.			20	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся.			4	
<b>Тема 6.</b> Физическая подготовка занимающихся.			12	
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений			16	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42			
<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся.			4	
<b>Тема 9.</b> Физическая подготовка занимающихся.			20	
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.			20	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс(III,IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	42			
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся.			8	
<b>Тема 3.</b> Физическая подготовка занимающихся.			20	
<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений.			20	

<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся.			4	
<b>Тема 6.</b> Физическая подготовка занимающихся.			12	
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений			16	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42			
<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся.			4	
<b>Тема 9.</b> Физическая подготовка занимающихся.				
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.			20	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	12			
<b>Тема 1.</b> Комплексы упражнений.			12	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	10			
<b>Тема 5.</b> Комплексы упражнений.			10	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	10			
<b>Тема 8.</b> Комплексы упражнений.			10	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО:</b>	328		328	

### III. Фонды оценочных средств

#### 1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

#### 2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

**Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)**

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Тесты по первому и второму модулям (практические);
- 2) Зачет.

### **Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине (модулю)**

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

– на очной форме обучения – в рамках балльно - рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
<b>Пороговый уровень (УК-7)</b> -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7)	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7)	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7)	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции УК-7:

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный <b>владеть</b>	Контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;  - тест на силовую выносливость	3 балла - 9 раз «5» 2 балла - 7 раз «4» 1 балл – 5 раз «3»  3 балла - 25 раз «5» 2 балла - 20 раз «4» 1 балл – 15 раз «3»
Начальный <b>уметь</b>	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл 1. без ошибок в терминологии 2. соблюдена последовательность упражнений 3. уверенность в применении команд  1 балл
Начальный <b>знать</b>	- Определения понятий теории физической культуры (физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание и т.д.) - Нормальная осанка и ее клинические признаки	Правильный ответ – 1 балл  Правильный ответ – 2 балла



#### IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### а) Основная литература:

1. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие /под общ.ред. Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева. – 3-е изд. доп.и перераб. – Минск: Выш. Шк., 2011. – 350 с
2. Губа В.П., Морозов В.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. [Электронный ресурс]: учеб. пособие /В.П. Губа, В.С. Морозов, В.В. Парфененков: под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М: Советский спорт, 2008. – 206 с. / Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4089/>
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006.
4. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. [Электронный ресурс]: метод. пособие / Л.В. Семашко. – М: Советский спорт, 2012. – 206 с. / Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=10849](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10849)
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
6. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

##### б) Дополнительная литература:

1. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. – М., 2001.
2. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Гуревич. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Высшая школа, 2011. — 349 с. — 978-985-06-1911-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159.html>
3. Лисицкая Т.С., Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса. – М.: ФАР, 2005.
4. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
5. Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
6. Освальд, К. Стретчинг для всех. Боско.- М., 2001.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.
8. Путкисто, М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки ; Пер. с англ. М., 2003.
9. Познанский В., Мерц В. Сжигание жира. Физические упражнения и аутотренинг – М «Ч.А.О. и К., 2001 г.

10. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
11. Старовойтова Т.Е., Зайцев В. И. Программа "Адаптивная физическая культура". Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
13. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
14. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
15. Физическая культура и здоровье: Учебник, под ред. Пономаревой В.В. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2001
16. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес – Киев: Олимпийская литература, 2000.
17. Шестопапов С.В. Физические упражнения – Ростов –на – Дону, «Рофф-Пресс», 2001

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

<http://www.pilates.net.ru/>

<http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/>

#### **V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Спортивные залы, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели,

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

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>
1			
2			

3			
4			





**Примерные практические тесты по физической подготовленности  
Фитнес (основное отделение)**

	Виды упражнений	1 курс			Кол-во упражнений	2 курс			Кол-во упражнений
		баллы				баллы			
		1	2	3		1	2	3	
Обязательные упражнения (по)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	7	9	11	1	9	12	15	1
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, ноги прямые, руки за головой, локти касаются коврика (раз)	5	30	35		30	35	40	
Силовые упражнения (по выбору)	Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)	5	30	35	2	30	35	40	2
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	5	30	35		30	35	40	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	5	30	35		30	35	40	
	Приседания с отягощением 10 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика.	5	20	25		20	25	30	
Прыжковые упражнения (по)	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	0	15	20	1	20	25	30	1
	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	0	75	80		75	80	85	
	Упор–присев – упор–лежа (раз)	5	20	25		20	25	30	

	Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	5	20	25		20	25	30	
--	---	---	----	----	--	----	----	----	--

**Фитнес (специальное отделение)**

	Виды упражнений	1 курс			Кол-во упражнений	2 курс			Кол-во упражнений
		баллы				баллы			
		1	2	3		1	2	3	
Обязательные упражнения (по)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)	7	9	11		9	12	15	
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, ноги прямые, руки за головой, локти касаются коврика (раз)	20	25	30		25	30	35	
Силовые упражнения (по выбору)	Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)	20	25	30		25	30	35	
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	20	25	30		25	30	35	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	20	25	30		25	30	35	
	Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика.	15	20	25		20	25	30	
Прыжковые упражнения (по)	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	10	15	20		20	25	30	
	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	65	70	75		70	75	80	
	Упор–присев – упор–лежа (раз)	10	15	20		15	20	25	

	Прыжком смена положения ног из и.п. – упор- присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	10	15	20		15	20	25	
--	--	----	----	----	--	----	----	----	--



