

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 07.06.2024 11:59:40
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad0b3509

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

Утверждаю:
Руководитель ООП
М.А. Крылова
«21» октября 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
Адаптивная физическая культура

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
"Начальное образование"

Для студентов очной формы обучения

БАКАЛАВРИАТ

Составитель:
Фёдорова Н.А.
Белоусова Е.В.

Тверь, 2023

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 возможно 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 и качества 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:

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана.

Она является разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и

физических сил, формирования 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: **контактная аудиторная работа:** практические занятия 124 часов, **самостоятельная работа:** 204 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
<p>УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<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</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа(час.)	Самосто ятельная работа (час.)
		Практические занятия	
1 курс(I,II семестр)			
Тема 1. Пилатес	26	10	16
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	26	10	16
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	22	8	14
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26	10	16
Тема 5. Стретчинг	18	6	12
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	26	10	16
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	10	14
ИТОГО(1 курс):	168	64	104
2 курс (III,IV семестр)			
Тема 1. Пилатес	26	10	16
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22	8	14
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22	8	14
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	26	10	16
Тема 5. Стретчинг	18	6	12
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	22	8	14
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	24	10	14
ИТОГО(2 курс):	160	60	100
ИТОГО:	328	124	204

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Пилатес	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - игровые, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.
Тема 5. Стретчинг	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.

<p>Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, соответствующая физиологии, имеющая функциональные и физические ограничения).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физического образования, - проблемного обучения, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p>
<p>Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды формы)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физического образования, - игровые, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p>

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль включает регулярность посещения обязательных учебных занятий, прохождения 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). Исвидетельствует 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)обычноуказываетнапатологиюсердцаилинарушениеегонейрогуморальнойрегуляции.

- **Пробанадозированнуюнагрузку-20приседанийза30секунд.**

Характеризует реакцию сердечнососудистой системы на стандартнуюфизическуюнагрузку.Частотасердечныхсокращенийвпокоеипосле нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (какправило,лучевойилисонной)втечение10с,полученноезначениеумножают на 6. Из положения стойка ноги врозь, руки, на поясе тестируемыевыполняют 20глубокихприседаний с подниманием рук вперед. Времятемп выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показательрассчитываетсяпоформуле:

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

*Оценка:*увеличение частотысердечных сокращений(ЧСС) после нагрузкидо25%хорошаяреакциясерднососудистойсистемынадозированную нагрузку, 25-50% благоприятная, 51-100% - удовлетворительная, более100% - неудовлетворительная.

- **Ортостатическаяпроба.**

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5- минутногоотдыхавположениилежа ичерезминутувположении стоя.

Оценкарезультатовортостатическойпробы

<i>ЧССпосленагрузки</i>	<i>Оценкареакции</i>
Учащение ЧССна 6-12 уд./мин.	Хорошая
УчащениеЧССна 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
УчащениеЧССна20и болееуд./мин.	Неудовлетворительная

- **Гибкость**

Оцениваетсянаклономвпередизположениясидянаполу,ступнипараллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленныхнаклонавпередсцельюдотянутьсяпальцамидомернойлинии,начало которойнаходитсянауровнепятка.Начетвертомнаклонефиксируетсяцифрамерной линии,которой коснулисьпальцырук.

Девушки:

Оценкауровняразвитиягибкостиудевушек17-22лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклонвперед, см	25	15	10	5	0

Юноши:

Оценкауровняразвитиягибкости уюношей17-22 лет

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

- **Оценка массы тела девушки 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 женщины и 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 женщины и на 12% у мужчины относится к недостаточной.

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

2. 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, имеющимся функциональными и физиологическими ограничениями. В 3 и 4 модульной точке студенты выполняют по выборке более 5 тестов в каждой.

Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются 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 (индикаторы)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания 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</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной</p>	<p>Выполнять контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях; – поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед): – лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименной руки и ноги (голову не поднимать) <p>Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p>	<p>7 баллов – 9 раз 5 баллов – 7 раз 3 балла – 5 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз 5 баллов – 20 раз 3 балла – 15 раз</p> <p>– проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p>

деятельности		
--------------	--	--

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. Диагностическая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работу и способность к самоощущению.

2-й семестр. Медицинские противопоказания к занятиям 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

а) Основная литература:

1. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / сост. И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Россихин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>

2. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / сост. Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-
<http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.]; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. —

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / сост. И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Россихин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>

3. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Белокрылов, Б. И. Мугерман, А. Н. Налобина [и др.]; под ред. Л. В. Шарова. — Электрон. текстовые данные. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — 978-5-9905655-8-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html>

2) Программное обеспечение

— Google Chrome	бесплатное ПО
Яндекс Браузер	бесплатное ПО
Kaspersky Endpoint Security 10	акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	бесплатное ПО
ОС Linux Ubuntu	бесплатное ПО

2) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «Znanium.com» www.znanium.com;
2. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС Book.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

3) 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

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Федорова Наталья Алексеевна; 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. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием и поддержанием оптимального уровня

физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных двигательных возможностей; освоением жизненно важных профессионально-необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениями на выкат), 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 сердечно-сосудистой, 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 непротивопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются последующим нозологическим формам:

- студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические си-нуситы 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 обмена 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 сердечно-сосудистой 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 ограничены возможностями и 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.

Требования к рейтинг-контролю:

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

3 модуль: 100% посещение –

10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

	Виды упражнений	Кол-во упражнений
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 гимнастической палкой (раз)	
	Угол спрями ногами из и.п. - лежа на спине, руки прямые, хватом за ногу партнера (раз)	
	Поднимание и опускание туловища гимнастической палкой из и.п. - лежа на бедрах гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	
	Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ног врозь, до касания блина микроврика. (раз)	
	Лежана на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) (раз)	
Лежана на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) (раз)		

Прыжковые упражнения(по выбору)	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	
	Упор–присев–упор–лежа (раз)	
	Прыжком (или поочередно) смена положения ноги с и.п.–упор–присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	
	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	
	Приседания: из положения стойки ноги врозь выполнять присед (угол между бедрами и голенью не более 90°), руки вперед. (раз)	

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 2 контрольных теста (по выбору в соответствии с нозологией и индивидуальными возможностями). Максимальное количество: 15 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ – 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

	Виды упражнений
Тест на скоростно-силовую подготовленность	Девушки Бег – 100 м
	Юноши Бег – 100 м
Тест на силовую подготовленность	Девушки Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):
	Юноши Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):
Тест на общую выносливость:	Девушки по выбору: бег 500 м ходьба 500 м
	Юноши по выбору: бег 1000 м ходьба 1000 м

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 № 209 (170021, Тверская область, г. Тверь, ул. 2-я	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением 2. Кольцо баскетбольное № 7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 3. Кольцо баскетбольное № 7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 4. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой
---	--

Грибоедова, д.24)	5. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой 6. Ворота для мини-футбола, гандбола (комплект 2 ед.) 7. Ключа хоккейная композитная Заряд АК12 (55 ед.) 8. Коврик гимнастический 9. Гантель 1 кг 10. Гантель 2 кг 11. Палка гимнастическая (20 ед.) 12. Скакалка (20 ед.) 13. Коврик гимнастический 14. Скамья гимнастическая 15. Секундомер
-------------------	---

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Основная и дополнительная литература	Обновлён список литературы	Протокол заседания кафедры ППНО от 10.06.2021 г. №10
2.	Фондоценочных средств	Расширен спектр заданий по компетенциям	Протокол заседания кафедры ППНО от 10.06.2021 г. №10
3.	Основная и дополнительная литература	Уточнен список основной литературы	Протокол от 09.06.2022 г. №10
4.	Аннотация Основная и дополнительная литература	Количество часов под учебный план набора 2024 года, перечень формируемых компетенций Обновлён список литературы	Протокол №8 заседания кафедры ППНО от 25.04.2024 г.