

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 22.07.2025 15:29:12  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:



\_\_\_\_\_  
И.  
2025 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент

Профиль  
Управление в организации

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

Составитель: Титкова И.А., ст.преподаватель  
Гужова Т.И., к.б.н., доцент

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 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 «Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль «Управление в организации».

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 «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 132 часов, **самостоятельная работа:** 196 часов.

**в том числе для очно-заочной формы обучения:**

**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                                              |
|                                                                                                                                     | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                         |

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

- по очной форме обучения – зачет во втором и четвертом семестре;

- по очно-заочной форме обучения – 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 –<br>наименование разделов и тем                                                                                                | Всего<br>(час.) | Контактная<br>работа (час.) | Самостоя<br>тельная<br>работа<br>(час.) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                 | Практически<br>е занятия    |                                         |
| 1 курс (I, II семестр)                                                                                                                            |                 |                             |                                         |
| Тема 1. Пилатес                                                                                                                                   | 26              | 10                          | 16                                      |
| Тема 2. Общая физическая<br>подготовка занимающихся<br>(адаптивные формы и виды).                                                                 | 22              | 10                          | 12                                      |
| Тема 3. Спортивные и подвижные<br>игры                                                                                                            | 22              | 10                          | 12                                      |
| Тема 4. Профилактическая и<br>оздоровительная гимнастика.                                                                                         | 26              | 10                          | 16                                      |
| Тема 5. Стретчинг                                                                                                                                 | 20              | 10                          | 10                                      |
| Тема 6. Ритмическая гимнастика<br>(адаптированная, в соответствии с<br>нозологией, имеющимися<br>функциональными и физическими<br>ограничениями). | 24              | 10                          | 14                                      |
| Тема 7. Легкая атлетика<br>(адаптивные виды и формы)                                                                                              | 24              | 10                          | 14                                      |
| ИТОГО (1 курс):                                                                                                                                   | 164             | 70                          | 94                                      |
| 2 курс (III, IV семестр)                                                                                                                          |                 |                             |                                         |
| Тема 1. Пилатес                                                                                                                                   | 26              | 10                          | 16                                      |
| Тема 2. Общая физическая<br>подготовка занимающихся<br>(адаптивные формы и виды).                                                                 | 22              | 8                           | 14                                      |
| Тема 3. Спортивные и подвижные<br>игры<br>(адаптивные формы и виды).                                                                              | 22              | 8                           | 14                                      |
| Тема 4. Профилактическая и<br>оздоровительная гимнастика.                                                                                         | 26              | 8                           | 18                                      |
| Тема 5. Стретчинг                                                                                                                                 | 20              | 8                           | 12                                      |

|                                                                                                                                       |     |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 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  |
| ИТОГО (2 курс):                                                                                                                       | 164 | 62  | 102 |
| ИТОГО:                                                                                                                                | 328 | 132 | 196 |

Для очно - заочной формы обучения:

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

|                                                                                                                                       |     |  |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|-----|
| Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 24  |  | 24  |
| Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                                                                     | 24  |  | 24  |
| ИТОГО (2 курс):                                                                                                                       | 164 |  | 164 |
| ИТОГО:                                                                                                                                | 328 |  | 328 |

### III. Образовательные технологии

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

|                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.                                                                                | Практическое занятие | - личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки. |
| Тема 5. Стретчинг                                                                                                                     | Практическое занятие | - личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки. |
| Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | Практическое занятие | - личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.    |
| Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                                                                     | Практическое занятие | - личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- игровые,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.                 |

#### **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 темп выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

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

*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*

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| ЧСС после нагрузки | Оценка реакции |
|--------------------|----------------|

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 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        |   |   |   |  |  |
| Наклон вперед, см | 5 | 5 | 0 |  |  |

*Юноши:*

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

|                   |   |   |  |  |  |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| Показатель        |   |   |  |  |  |
| Наклон вперед, см | 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 (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 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>Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p> | <p>7 баллов – 9 раз<br/>5 баллов – 7 раз<br/>3 балла – 5 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз<br/>5 баллов – 20 раз<br/>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз<br/>5 баллов – 20 раз<br/>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз<br/>5 баллов – 20 раз<br/>3 балла – 15 раз</p> <p>– проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p> |

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. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 181 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/531670> (дата обращения: 09.01.2024).

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 210 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520324> (дата обращения: 09.01.2024).

2. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учеб. пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; науч. ред. В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 53 с. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688109> (дата обращения: 09.01.2024). — Текст : электронный.

### **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                            |

*Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с сотрудниками Областного центра новых информационных технологий (ОЦНИТ).*

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (*Доступ с компьютеров сети ТвГУ*)

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023г.
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. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023г.
6. 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?) ;
7. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

## **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):

|                                     | 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 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)                                                      |
| Прыжковые упражнения<br>(по выбору) | 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 веред. (раз)                                    |

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

|                                            | Виды упражнений                                                                                                     |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тест на скоростно-силовую подготовленность | Девушки<br>Бег – 100 м                                                                                              |
|                                            | Юноши<br>Бег – 100 м                                                                                                |
| Тест на силовую подготовленность           | Девушки<br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): |
|                                            | Юноши<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):                                                       |

|                             |                                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|
| Тест на общую выносливость: | Девушки<br>по выбору:<br>бег 500 м<br>ходьба 500 м |
|                             | Юноши<br>по выбору:<br>бег 1000 м<br>ходьба 1000 м |

### **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: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

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).

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<br>(170021, Тверская обл., г. Тверь, 2-я Грибоедова, д.22 а) | 1. Сетка в/б официальная Rezac<br>2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)<br>3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)<br>4. Карманы для антенн (2 ед.)<br>5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)<br>6. Мячб/б SPALDING TF 250 (7 ед.)<br>7. Мячб/б SPALDING TF 250 (10 ед.)<br>8. Мяч в/б MIKASAMV-250 (20 ед.)<br>9. Мячф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)<br>10. Мяч ф/б WINNER Match Salасинт.кожа (7 ед.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | 11.Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)<br>12.Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)<br>13.Трос для в/б сетки<br>14.Утяжелители 1 кг (3 ед.)<br>15.Утяжелители 2 кг (3ед.)<br>16.Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)<br>17.Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)<br>18.Медицинбол 2 кг (15 ед.)<br>19.20. Медицинбол 1 кг (14 ед.) |
| (170021, г.Тверь, Спортивный зал № 216 Тверская обл., ул. Прошина, д. 3) | 20.Скамья гимнастическая 8 шт<br>21.Утяжелители 0,5 кг<br>22.Утяжелители 0,7 кг<br>23.Медицинбол 1 кг<br>24.Коврик гимнастический<br>25.Гантель 1 кг<br>26.Гантель 2 кг<br>27.Гиря 24 кг<br>28.Зеркала<br>29.Блин 5 кг<br>30.Палка гимнастическая<br>31.Скакалка<br>32.Фитболы<br>33.Эспандер лыжника<br>34.Секундомер         |

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

| № п.п. | Обновленный раздел рабочей программы практики | Описание внесенных изменений                                            | Реквизиты документа, утвердившего изменения                                        |
|--------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Титульный лист и 4-13 разделы                 | Даты утверждения, обновление литературы, договоры с предприятиями и др. | Протокол заседания кафедры экономики предприятия и менеджмента №1 от 29.08.2023 г. |
| 2.     | 4-13 разделы                                  | Даты утверждения, обновление литературы, договоры с предприятиями и др. | Протокол заседания кафедры экономики предприятия и менеджмента №9 от 22.04.2024 г. |