

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 25.03.2020  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю  
Руководитель ООП  
Комин С.В.

«20» марта 2020г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

### Оздоровительные системы физических упражнений

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки:

Физкультурное образование

Для студентов 1,2 курса очной формы обучения

Составитель: Гужова Т.И.

Тверь, 2020

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью преподавания данной дисциплины является формирование компетенций, позволяющих работать в области оздоровительной индустрии.

Задачи:

1. Ознакомление с ведущими и наиболее популярными оздоровительными системами, и оздоровительными технологиями.
2. Изучение физиологических основ действия основных оздоровительных технологий.
3. Формирование навыка разработки индивидуальных оздоровительных программ, с учетом возраста, пола, уровня функционального состояния занимающегося.
4. Формирование навыка творческого планирования, проведения и контроля эффективности различных форм оздоровительных занятий.

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

Данная дисциплина ориентирована на инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые могут выбрать ее как одну из элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Она формирует комплекс

специальных знаний, стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым жизненно и профессионально необходимые двигательные умения и навыки.

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

**3. Объем дисциплины:** Объем дисциплины: \_\_\_\_ зачетных единиц, 328 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции \_\_\_\_ часов, практические занятия 124 часа,

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

самостоятельная работа: 204 часа, в том числе контроль \_\_\_\_.

*Для заочной формы обучения*

самостоятельная работа: 328 часов, в том числе контроль \_\_\_\_\_.

**5. 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 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 УК-7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</li> </ul>

<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• развивает адаптационные резервы своего организма</li> </ul> <p>использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p>
---	--

**6. Форма промежуточного контроля** – зачет (2 и 4 семестры). Освоение дисциплины рассчитано на четыре семестра, с осуществлением текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на дисциплину.

**7. 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.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
<b>1 курс (I, II семестр)</b>			
<b>Тема 1.</b> Пилатес	20	8	12
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	20	8	12
<b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры	20	8	12

<b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	22	10	12
<b>Тема 5.</b> Стретчинг	26	10	16
<b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	26	10	16
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	22	8	14
Контрольные занятия	8	8	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	<b>164</b>	<b>70</b>	<b>94</b>
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
<b>Тема 1.</b> Пилатес	24	8	12
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	22	8	12
<b>Тема 3.</b> Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	22	8	12
<b>Тема 4.</b> Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	22	10	12
<b>Тема 5.</b> Стретчинг	22	10	16
<b>Тема 6.</b> Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	22	10	16
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	22	8	14
Контрольные занятия	8	8	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	<b>164</b>	<b>70</b>	<b>94</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>140</b>	<b>188</b>

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
---	-------------	----------------------------

<p>Тема 1. Пилатес</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
<p>Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
<p>Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- игровые,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>

<p>Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
<p>Тема 5. Стретчинг</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
<p>Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- проблемного обучения,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>

<p>Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>- лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного 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.

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

- **Проба Мартинэ-Кушелевского** (20 приседаний за 30 секунд).

*Методика выполнения:* после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно"

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

*Оценка результатов ортостатической пробы*

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

***Оценка уровня физической подготовленности***

*Девушки:*

а) силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У девушек силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
- из исходного положения *лежа на животе, руки вверх*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- *из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны* - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
- из основной стойки, приседания с поднятием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°);

б) общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

### Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

в) 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.

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

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

### Юноши:

а) силовые способности оцениваются индивидуально, но субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У юношей силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из положения *лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях*, поднимание туловища до касания локтями колен;
- из положения *лежа на животе, руки вверх*, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- из положения *упора лежа* сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
- из *основной стойки*, приседания с подниманием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).

б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

### Оценка 6-минутного теста для юношей 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

в) 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.

### **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### 1) Рекомендуемая литература

##### а) Основная литература

1. Витун, В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 24.03.2020). — Текст : электронный. 2017.

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

##### б) Дополнительная литература

1. Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.А. Грачиков, А.В. Аксенов. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 136 с. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.] ; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> : 16.11.2020).  
– Режим доступа: по подписке.

## 2) Программное обеспечение

### а) Лицензионное программное обеспечение

1. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022

2. СПС ГАРАНТ аэро - договор №5/2018 от 31.01.2018

3. СПС КонсультантПлюс: версия Проф. - договор № 2018С8702

### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Google Chrome

2. Яндекс Браузер

3. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

4. ОС Linux Ubuntu

5. Notepad++

6. OpenOffice

7. paint.net

8. WinDjView

9. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

### 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» <https://www.garant.ru/>

2. Справочная правовая система «ГАРАНТ» <https://www.consultant.ru/>

3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
  4. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>
  5. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>
  6. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>
  7. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>
- 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:
1. <http://rusmedserver.ru/>
  2. <https://www.gto.ru/>
  3. [https://gto.ru/norms#tab\\_special\\_group](https://gto.ru/norms#tab_special_group)

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

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

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

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

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

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

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГУ – КОНТРОЛЮ**

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

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

Спортивные залы, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, резиновые амортизаторы, медбол.

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

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1			
2			