

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 10.09.2024 09:58:26
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:
Руководитель ООП:
к.филос.н. А.А. Сладкова

«10.09.2024» 2024 г.


Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

38.05.02 ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО

Профиль

ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТАМОЖЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для студентов 1,2 курса
очной формы обучения

Составитель: *Титкова И.А.*
к.б.н. Гужова Т.И.

Тверь, 2024

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:

«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, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

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

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

3. Объем дисциплины: составляет 328 академических часов, в том числе: **контактная аудиторная работа:** практические занятия 140 часов, **самостоятельная работа:** 188 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

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

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

III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Вид занятия | Образовательные технологии |
|---|----------------------|---|
| Тема 1. Пилатес | Практическое занятие | - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, |

| | | |
|---|----------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - здоровье сберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. |
| Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды). | Практическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> - личностно-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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - игровые, - здоровье сберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. |
| Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. | Практическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровье сберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. |

| | | |
|---|----------------------|--|
| Тема 5. Стретчинг | Практическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровье сберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. |
| Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | Практическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - проблемного обучения, - здоровье сберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. |
| Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы) | Практическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - игровые, - здоровье сберегающие, - 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

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

- Гибкость

Оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало

которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Девушки:

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

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

Юноши:

Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет

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

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

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

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

Промежуточная аттестация

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

Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не

более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

| Планируемые образовательные результаты (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</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</p> | <p>7 баллов – 9 раз</p> <p>5 баллов – 7 раз</p> <p>3 балла – 5 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>7 баллов – 25 раз</p> <p>5 баллов – 20 раз</p> <p>3 балла – 15 раз</p> <p>– проведение разработанного</p> |

| | | |
|---|---|--|
| пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений | комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла |
|---|---|--|

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. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учеб. пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 158 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный — URL: <https://urait.ru/bcode/539496> (дата обращения: 19.02.2024).
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639> (дата обращения: 19.02.2024).
3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/544542> (дата обращения: 19.02.2024).
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учеб. пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общ. ред. А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 19.02.2024).

б) Дополнительная литература:

1. Мрочко, О. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : метод. рекомендации : метод. пособие : [16+] / О. Г. Мрочко ; Московская государственная академия водного транспорта. — Москва : Альтаир : МГАВТ, 2018. — 57 с. : табл. — Текст : электронный. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682061> (дата обращения: 19.02.2024).
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учеб. пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 129 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/532422> (дата обращения: 19.02.2024).

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

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

СПС ГАРАНТ аэро - договор №5/2018 от 31.01.2018

СПС КонсультантПлюс: версия Проф. - договор № 2018С8702

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Google Chrome

Яндекс Браузер

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

ОС Linux Ubuntu

Notepad++

OpenOffice

paint.net

WinDjView

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>

ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>

ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

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

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) | |
| ж н е | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | 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 (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 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 |

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 (170021, Тверская обл., г. Тверь, 2-я Грибоедова, д.22 а) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сетка в/б официальная Rezac 2. Щит баскетбольный игровой (2ед.) 3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.) 4. Карманы для антенн (2 ед.) 5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.) 6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.) 7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.) 8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.) 9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.) 10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.) 11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.) |
|---|--|

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

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|