

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 09.07.2025 15:10:30  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad10f55f08

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

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
С.М.Дудаков  
«*10*» *августа* 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки  
09.03.03 Прикладная информатика

Профиль подготовки  
«Прикладная информатика в экономике»

Для студентов 1, 2 курса  
очная форма

Составители: Т.И. Гужова  
Н.В. Мамедов

Тверь, 2021

## **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 124 часа, в т.ч. практическая подготовка 0 часов;

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

**самостоятельная работа:** 204 часа, в том числе контроль 0 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                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | <b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
|                                                                                                                                            | <b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                              |
|                                                                                                                                            | <b>УК-7.3.</b> 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.) |                     | Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа) | Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                       |              | Практические занятия     |                     |                                                               |                                                     |
|                                                                                                                                       |              | всего                    | в т.ч. практическая |                                                               |                                                     |
| 1 курс (I, II семестр)                                                                                                                |              |                          |                     |                                                               |                                                     |
| Тема 1. Пилатес                                                                                                                       | 26           | 10                       |                     |                                                               | 16                                                  |
| Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).                                                           | 22           | 8                        |                     |                                                               | 14                                                  |
| Тема 3. Спортивные и подвижные игры                                                                                                   | 22           | 8                        |                     |                                                               | 14                                                  |
| Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.                                                                                | 26           | 10                       |                     |                                                               | 16                                                  |
| Тема 5. Стретчинг                                                                                                                     | 18           | 6                        |                     |                                                               | 12                                                  |
| Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 26           | 10                       |                     |                                                               | 16                                                  |
| Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                                                                     | 24           | 10                       |                     |                                                               | 14                                                  |
| ИТОГО (1 курс):                                                                                                                       | 164          | 62                       |                     |                                                               | 102                                                 |
| 2 курс (III, IV семестр)                                                                                                              |              |                          |                     |                                                               |                                                     |
| Тема 1. Пилатес                                                                                                                       | 26           | 10                       |                     |                                                               | 16                                                  |
| Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).                                                           | 22           | 8                        |                     |                                                               | 14                                                  |
| Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).                                                                        | 22           | 8                        |                     |                                                               | 14                                                  |
| Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.                                                                                | 26           | 10                       |                     |                                                               | 16                                                  |
| Тема 5. Стретчинг                                                                                                                     | 18           | 6                        |                     |                                                               | 12                                                  |
| Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями). | 26           | 10                       |                     |                                                               | 16                                                  |

|                                                             |     |     |  |  |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|-----|--|--|-----|
| <b>Тема 7. Легкая атлетика</b><br>(адаптивные виды и формы) | 24  | 10  |  |  | 14  |
| <b>ИТОГО (2 курс):</b>                                      | 162 | 62  |  |  | 102 |
| <b>ИТОГО:</b>                                               | 328 | 124 |  |  | 204 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем                                        | Вид занятия             | Образовательные технологии                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1. Пилатес</b>                                                                    | Практическое<br>занятие | - лично-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные<br>технологии,<br>- технология поддержки. |
| <b>Тема 2. Общая физическая<br/>подготовка занимающихся</b><br>(адаптивные формы и виды). | Практическое<br>занятие | - лично-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные<br>технологии,<br>- технология поддержки.                            |
| <b>Тема 3. Спортивные и<br/>подвижные игры</b><br>(адаптивные формы и виды).              | Практическое<br>занятие | - лично-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- игровые,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные<br>технологии,<br>- технология поддержки.              |
| <b>Тема 4. Профилактическая и<br/>оздоровительная гимнастика.</b>                         | Практическое<br>занятие | - лично-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- проблемного обучения,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные<br>технологии,<br>- технология поддержки. |

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

##### **1. 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,<br>см | 25 | 15 | 10 | 5 | 0 |
|----------------------|----|----|----|---|---|

*Юноши:*

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

|                      |    |    |   |   |   |
|----------------------|----|----|---|---|---|
| Показатель           | 5  | 4  | 3 | 2 | 1 |
| Наклон вперед,<br>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.

## **2. Промежуточная аттестация**

Для студентов всех курсов обучения обязательным является посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам) и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки, адаптированных с нозологией, 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>– 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**

### **а) Основная литература:**

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С.П. Евсеева. — Москва : Советский спорт, 2013. — 388 с. — ISBN 978-

5-9718-0671-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51781>

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

3. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / сост. Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Электрон. текстовые данные. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

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

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

2) Программное обеспечение

а)

| <b>Компьютерный класс факультета прикладной математики и кибернетики № 251<br/>(170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)</b> |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adobe Acrobat Reader DC - Russian                                                                                                           | бесплатно                                                                                         |
| Cadence SPB/OrCAD 16.6                                                                                                                      | Государственный контракт на поставку лицензионных программных продуктов 103 - ГК/09 от 15.06.2009 |
| Google Chrome                                                                                                                               | бесплатно                                                                                         |
| Java SE Development Kit 8 Update 45 (64-bit)                                                                                                | бесплатно                                                                                         |
| Kaspersky Endpoint Security 10 для                                                                                                          | Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022                                                          |

|                                                       |                                                         |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Windows                                               |                                                         |
| Lazarus 1.4.0                                         | бесплатно                                               |
| Mathcad 15 M010                                       | Акт предоставления прав ИС000000027 от 16.09.2011       |
| MATLAB R2012b                                         | Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012        |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО | бесплатно                                               |
| ОС Linux Ubuntu бесплатное ПО                         | бесплатно                                               |
| MiKTeX 2.9                                            | бесплатно                                               |
| MPICH2 64-bit                                         | бесплатно                                               |
| MSXML 4.0 SP2 Parser and SDK                          | бесплатно                                               |
| NetBeans IDE 8.0.2                                    | бесплатно                                               |
| Notepad++                                             | бесплатно                                               |
| OpenOffice                                            | бесплатно                                               |
| Origin 8.1 Sr2                                        | договор №13918/M41 от 24.09.2009 с ЗАО «СофтЛайн Трейд» |
| Python 3.4.3                                          | бесплатно                                               |
| Python 3.5.1 (Anaconda3 2.5.0 64-bit)                 | бесплатно                                               |
| WCF RIA Services V1.0 SP2                             | бесплатно                                               |
| WinDjView 2.1                                         | бесплатно                                               |
| R studio                                              | бесплатно                                               |

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. WinDjView 2.0.2

2. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;

4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;

5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;

6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;

9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.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**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

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

*Требования к рейтинг-контролю:*

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;  
3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

|                                            | Виды упражнений                                                                                                                                               | Кол-во упражнений |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Обязательные упражнения (по выбору)</b> | 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)                                   |                   |
| <b>Силовые упражнения (по выбору)</b>      | 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) |                   |

|                                     |                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прыжковые упражнения<br>(по выбору) | 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)                                     |
|                                     | 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)                   |

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

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

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

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

#### **VII. Материально-техническое обеспечение**

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивный зал № 320<br>(170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)     | Сетка волейбольная,<br>щиты баскетбольные,<br>кольцо баскетбольное,<br>мячи баскетбольные,<br>мячи волейбольные,<br>трос для волейбольной сетки,<br>фермы под щит баскетбольные,<br>медицинболы. |
| Малый спортивный зал №321<br>(170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35) | Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног,<br>стойка для бодибаров пристенная,<br>гантели,<br>бодибары,<br>гири,<br>грифы,<br>диски,<br>навес для пресса.                              |

Для самостоятельной работы.

|                                                                                                   |                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Компьютерный класс факультета ПМиК № 251 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35) | Набор учебной мебели,<br><br>компьютер,<br><br>проектор. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

#### **X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины                    | Описание внесенных изменений                                                                                  | Реквизиты документа, утвердившего изменения                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.    | II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с | Изменения в учебные планы и обновление рабочих программ практик, рабочих программ дисциплин в части включения | Решение научно-методического совета (протокол №1 от 09.09.2020 |

|    |                                                                                     |                                                                   |                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|    | указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий | часов практической подготовки                                     | г.)                                                                |
| 2. | VII. Материально-техническое обеспечение                                            | Изменение в материально-техническом обеспечении                   | Решение заседания кафедры (протокол №1 от 13.08.2021 г.)           |
| 3  | VII. Материально-техническое обеспечение                                            | Внесены изменения в материально-техническое обеспечение аудиторий | От 29.09.2022 года, протокол № 2 ученого совета факультета         |
| 4  | VII. Материально-техническое обеспечение                                            | Внесены изменения в материально-техническое обеспечение аудиторий | От 22.08.2023 г., протокол № 1 заседания ученого совета факультета |