

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.09.2023 11:09:11  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

*С.А. Перенко*  
«30» сентября 2022 г.  
ФАКУЛЬТЕТ  
ЯЗЫКОВ И  
МЕЖДУНАРОДНОЙ  
КОММУНИКАЦИИ  
УНИВЕРСИТЕТ

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки  
41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль)  
«Европейские исследования»

Для студентов 1 – 2 курса очной формы обучения

Составитель: старший преподаватель кафедры  
физического воспитания И.А. Титкова

Тверь, 2022

## **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:**

Цикл (раздел) ООП: данная дисциплина 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 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**

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

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем                                                                                    | Всего<br>(час.) | Контактная<br>работа (час.) | Самостоя<br>тельная<br>работа<br>(час.) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                       |                 | Практически<br>е занятия    |                                         |
| <b>1 курс (I, II семестр)</b>                                                                                                         |                 |                             |                                         |
| 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                                      |
| <b>ИТОГО (1 курс):</b>                                                                                                                | <b>164</b>      | <b>70</b>                   | <b>94</b>                               |
| <b>2 курс (III, IV семестр)</b>                                                                                                       |                 |                             |                                         |
| 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 –<br>наименование разделов и<br>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> <li>- здоровье сберегающие,</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>- здоровье сберегающие,</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, - технология поддержки.</li> </ul>          |



|                                                              |                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тема 7. Легкая атлетика<br/>(адаптивные виды и формы)</p> | <p>Практическое<br/>занятие</p> | <p>- лично-ориентированного<br/>подхода,<br/>- дифференцированного<br/>физкультурного образования,<br/>- игровые,<br/>- здоровьесберегающие,<br/>- информационно-<br/>коммуникативные технологии, -<br/>технология поддержки.</p> |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **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                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации | Выполнять контрольные тесты:<br>– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;<br><br>– поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги | 7 баллов – 9 раз<br>5 баллов – 7 раз<br>3 балла – 5 раз<br><br>7 баллов – 25 раз<br>5 баллов – 20 раз<br>3 балла – 15 раз<br><br>7 баллов – 25 раз<br>5 баллов – 20 раз |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессиональной деятельности<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | закреплены, руки за головой<br>– лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед):<br>– лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименной руки и ноги (голову не поднимать)<br>Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений | 3 балла – 15 раз<br>7 баллов – 25 раз<br>5 баллов – 20 раз<br>3 балла – 15 раз<br>– проведение разработанного 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. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 02.12.2020). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст : электронный.
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения:

02.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

3. 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. Клушко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

б) Дополнительная литература:

1. Марченкова Л.Ф. Физическая культура. Использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Марченкова Л.Ф., Опарина Л.А., Паршакова Л.Д.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 39 с. — ISBN 978-5-7782-3338-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91471.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Оздоровительные технологии : учебник / Н.М. Белокрылов [и др.].. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А.В. Токарева [и др.].. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Office 365 pro plus – Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

2. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

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 /](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**

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, подразделяют на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечнососудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. При комплектовании групп учитывают не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической

культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

- студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп «А» и «Б» могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность таких групп студентов не должна превышать 8–10 человек.

Требования к физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями имеют свою специфику. Их содержание определяется наличием нормативов в тех двигательных тестах, которые доступны для выполнения при определенных нозологических формах инвалидности, и которые будут являться косвенными критериями оздоровительной эффективности процесса адаптивного физического воспитания.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (3 модуль):

|                                                                                                          | Виды упражнений                                                                                                                                               | Кол-во упражнений |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| Обязательные упражнения (по выбору)                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)                                                                                                      | 4                 |  |
|                                                                                                          | Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз)                                   |                   |  |
| Силовые упражнения (по выбору)                                                                           | Группировка с гимнастической палкой (раз)                                                                                                                     |                   |  |
|                                                                                                          | Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)                                                                      |                   |  |
|                                                                                                          | Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз) |                   |  |
|                                                                                                          | Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика. (раз)                                                                  |                   |  |
|                                                                                                          | Лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) (раз)                  |                   |  |
| Лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименной руки и ноги (голову не поднимать) (раз) |                                                                                                                                                               |                   |  |

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

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

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

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

### ***Требования к рейтинг-контролю:***

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

| Вид отчетности                  | Баллы |
|---------------------------------|-------|
| Работа в семестре, в том числе: | 60    |
| текущий контроль                | 40    |
| рейтинговый контроль            | 20    |
| Зачет                           | 40    |
| Итого:                          | 100   |

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

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

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

### VII. Материально-техническое обеспечение

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Спортивный зал № 320<br/>(170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сетка в/б официальная Rezac</li> <li>2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)</li> <li>3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)</li> <li>4. Карманы для антенн (2 ед.)</li> <li>5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)</li> <li>6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)</li> <li>7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)</li> <li>8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)</li> <li>9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)</li> <li>10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.)</li> <li>11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)</li> <li>12. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)</li> <li>13. Трос для в/б сетки</li> <li>14. Утяжелители 1 кг (3 ед.)</li> <li>15. Утяжелители 2 кг (3ед.)</li> <li>16. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)</li> <li>17. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)</li> <li>18. Медицинбол 2 кг (15 ед.)</li> <li>19. 20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Малый спортивный зал №321<br/>(170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка</li> <li>2. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног</li> <li>3. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.)</li> <li>4. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.)</li> <li>5. Стеллаж для хранения гимнастических палок</li> <li>6. Стойка для бодибаров пристенная</li> <li>7. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед.)</li> <li>8. Тренажер BMG-4800</li> <li>9. Блок для мышц спины верхняя тяга</li> <li>10. Гиперэкстензия наклонная</li> <li>11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра</li> <li>12. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)</li> <li>13. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)</li> <li>14. Бодибар 3 кг (4 ед.)</li> <li>15. Бодибар 4 кг (4 ед.)</li> <li>16. Бодибар 7 кг (2 ед.)</li> <li>17. Гантели (12 ед.)</li> <li>18. Гантели обливные 1 кг (10 ед.)</li> <li>19. Гантели обливные 2 кг (10 ед.)</li> <li>20. Гантель 20 кг</li> <li>21. Гиря</li> <li>22. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.)</li> <li>23. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.)</li> <li>24. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.)</li> <li>25. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.)</li> <li>26. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.)</li> <li>27. Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.)</li> <li>28. Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.)</li> <li>29. Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.)</li> <li>30. Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.)</li> <li>31. Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.)</li> <li>32. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.)</li> <li>33. Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.)</li> <li>34. Гантель 1,5 кг (10 ед.)</li> <li>35. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.)</li> </ol> |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | 36. Гриф EZ-образ. 25 мм<br>37. Гири 24 кг (2 ед.)<br>38. Гири 16 кг (2 ед.)<br>39. Гантель 26 кг (разборная)                                                                                                                                                                                                                            |
| Спортивный зал №323<br>(170002, Тверская обл.,<br>г.Тверь, Садовый<br>переулок, д.35) | 1. Монитор View Sonic<br>2. Принтер Epson LX 100<br>3. AS Ce1/400/64/8,4/SVGA с клавиатурой MITSUMI<br>4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205<br>5. Велоэргометр BC 7200<br>6. Степпер эллиптический<br>7. Коврик гимнастический (48 ед.)<br>8. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.)<br>9. Скакалка кож. с утяжелителем, дерев. ручки (37 ед.) |

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

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля) | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.    |                                                          |                              |                                             |
| 2.    |                                                          |                              |                                             |
| 3.    |                                                          |                              |                                             |
| 4.    |                                                          |                              |                                             |