

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 25.04.2024 09:22:11
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель АОП

д.б.н. проф. С.В. Комин



09 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Адаптивная физическая культура

49.03.01. Физическая культура

Направление подготовки

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Для студентов 1, 2 курса

Очная форма обучения

Составители: И. А. Титкова
Т.И. Гужова

Тверь, 2023

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре АОП

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

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

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

3. Объем дисциплины: Объем дисциплины: _____ зачетных единиц, **_328_ академических часов, в том числе:**

контактная аудиторная работа: лекции _____ часов, практические занятия **_124_ часа,**

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

самостоятельная работа: **_204_ часа,** в том числе контроль _____.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

6. Язык преподавания русский.

7. РПД адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения зрения, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

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

1. Структура элективного курса по направлению «Адаптивная физическая культура (пилатес, стретчинг, ритмическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.)» для студентов очной формы обучения

Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Стретчинг - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально- психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубокие мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечно-сосудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и

питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем.

Оздоровительная гимнастика - комплекс физических упражнений, направленный на укрепление здоровья, оптимальное физическое развитие и формирование правильной осанки.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс(І,ІІ семестр)				
І семестр				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>				
40				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)			3	3
Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			8	10
Тема 4. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений базовой программы Комплексы упражнений для правильной осанки.			8	8
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>				
24				
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (техника выполнения упражнений). Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки.			2	2
Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			5	5
Тема 7. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц груди, спины, ног, рук.			4	6
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>				
40				

Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).			2	4
Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			99	9
Тема 10. Комплексы упражнений.			8	8
Оздоровительная гимнастика.	24		12	12
Контрольные занятия	12		12	6
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	40			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).			3	3
Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			8	10
Тема 4. Комплексы упражнений для укрепления мышц пресса. Комплексы упражнений для мышц ног. Комплексы упражнений для снижения веса.			8	8
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	24			
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).			2	2
Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			6	4
Тема 7. Комплексы упражнений на все группы мышц.			4	6
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	40			
Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).			3	3
Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			8	10
Тема 10. Комплексы упражнений.			8	8
Оздоровительная гимнастика.	24		12	12
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО:	328		124	204

Ш. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
<p><i>Раздел 1. Пилатес</i></p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода,

<p>с помощью круговой тренировки).</p>		<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 4. Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p><i>Раздел 2. Стретчинг</i></p>		
<p>Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические</i></p>

		<p><i>методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 7. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц груди, спины, ног, рук.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p><i>Раздел 3. Ритмическая</i></p>		

<i>гимнастика</i>		
<p>Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные

		<p>технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; <i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> -методы строго регламентированного упражнения</p>
	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; <i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> -методы строго регламентированного упражнения</p>
<i>Раздел 1. Пилатес</i>		
<p>Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; <i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод <i>Специфические методы:</i></p>

		-методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 4. Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>		
<p>Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования,

		<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 7. Комплексы упражнений на все группы мышц.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p>

		<p>- Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>		
<p>Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физического образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физического образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 10. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p>	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода,

		<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
	Практическое занятие	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

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

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его

еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

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

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

Оценка результатов ортостатической пробы

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

2. Оценка уровня физической подготовленности

Девушки:

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

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

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

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

Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет

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

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

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

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы оздоровительной физической культуры в вузе : учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова. — Воронеж : ВГЛТУ, 2023. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386897> (дата обращения: 17.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 17.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : Учебное пособие для вузов / Булгакова Нина Жановна [и др.]; Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. - 3-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 401 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/474359> (дата обращения: 23.11.2021). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-08390-3 : 1219.00. 4. Дженнифер Польшман: Пилатес на коврике – Минск.: «Рид Групп», 2012. **Ссылка на ресурс:** <https://urait.ru/bcode/474359>
2. Бегидова Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : Учебное пособие для вузов / Бегидова Тамара Павловна; Бегидова Т. П. - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472970> (дата обращения: 23.11.2021). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07190-0 : 529.00. **Ссылка на ресурс:** <https://urait.ru/bcode/472970>

3. Рипа Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов / Рипа Михаил Дмитриевич, Кулькова Ирина Валерьевна; Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва: Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472815> (дата обращения: 23.11.2021). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07260-0: 449.00. **Ссылка на ресурс:** <https://urait.ru/bcode/472815>

2) Программное обеспечение

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

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.

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 рейтингу – контролю

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

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

Критерии оценивания:

1 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

	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 (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 вперёд. (раз)

2 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.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

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

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

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

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

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

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

5-6-ой семестры. Составление индивидуального оздоровительного комплекса физических упражнений.

VII. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивные залы, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, резиновые амортизаторы, секундомер.

VIII. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

В процессе преподавания дисциплины обеспечивается соблюдение *специальных условий*, таких как наличие возможности использовать индивидуальные устройства, позволяющее компенсировать нарушение зрения, а также возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы.

В процессе преподавания дисциплины используются *адаптационные и вспомогательные технологии*, такие как:

а) технологии здоровьесбережения: обеспечиваются соблюдением ортопедического режима, профилактикой утомляемости, соблюдением эргономического режима и обеспечением архитектурной доступности среды (окружающее пространство, расположение учебного инвентаря и оборудования аудиторий обеспечивают возможность доступа в помещении и комфортного нахождения в нём).

б) Использование возможностей электронной информационно образовательной среды Университета:

в) технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с нарушениями зрения предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть по просьбе студента частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья широко используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры текущего контроля результатов обучения по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в печатной форме укрупненным шрифтом);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в электронной форме, в аудио формате);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (набор ответов на компьютере, устно).

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Литература	Обновлена	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			