МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тверской государственный технический университет»

(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе
_____Э.Ю. Майкова
«_____» _____20___г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины/модули»

(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направление подготовки бакалавров – 09.03.04 Программная инженерия
Направленность (профиль) – Разработка систем искусственного интеллекта
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический

Направление подготовки бакалавров – 12.03.01 Приборостроение
Направленность (профиль) – Информационно-измерительная техника и технологии
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический, проектно-конструкторский

Направление подготовки бакалавров – 43.03.01. Сервис
Направленность (профиль) – Социально-культурный сервис
Типы задач профессиональной деятельности: сервисный

Направление подготовки специалистов – 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
Направленность (профиль) – Фармацевтическая химия
Типы задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский

Факультет управления и социальных коммуникаций
Кафедра «Физической культуры и спорта»

Тверь 2024

Рабочая программа дисциплины соответствует ОХОП по подготовке бакалавров и специалистов в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы зав. кафедры ФКС Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС
«18» сентября 2024г. протокол № 3

Заведующий кафедрой ФКС Е.А. Михайлова

Согласовано
Начальник учебно-методического отдела УМУ Е.Э. Наумова

Начальник отдела комплектования зональной научной библиотеки О.Ф. Жмыхова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения « Элективной дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются**:**

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- формирование здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к элективным дисциплинам, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Для ее изучения требуются знания и практика по общефизической, специальной, тактической и технической подготовках. Приобретенные знания в рамках данной дисциплины необходимы как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном и педагогическом процессе, опираясь на основные принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» - дифференцирован через систему практических, контрольных, самостоятельных занятий, которые предусматриваются планом по всем специальностям и включаются в расписание на всем периоде обучения всех категорий студентов, включая студентов с инвалидностью и ОВЗ разных групп нозологии.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы компетенции, закрепленных за дисциплиной в ОХОП

ИУК- 7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

З1. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях физической культурой.

З2. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

З3. Способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

З4. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

З5. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

З6. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

У1. Учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями.

У2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

У3. Составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и развития физических качеств.

У4. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах или нарушениях физического состояния во время занятий физическими упражнениями.

У5. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7. Организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни.

У8. Объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение практических занятий.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	**Зачетных единиц**	**Академических часов**
Общая трудоемкость дисциплины		360
Аудиторные занятия (всего)		не предусмотрен
В том числе:		
Лекции		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ): - учебно-тренировочные - контрольные		180 132 48
Лабораторный работы (ЛР)		не предусмотрены
Самостоятельная работа (всего)		180
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Реферат		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы; подготовка к текущему контролю успеваемости.		120
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация(зачет)		60
Практическая подготовка при реализации дисциплины(всего)		0

Таблица 2. По семестровое планирование

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия (всего)	360	60	60	60	60	60	60
Учебно-тренировочные	132	22	22	22	22	22	22

Контрольные	48	8	8	8	8	8	8
Самостоятельная работа	180	30	30	30	30	30	30

5. Структура и содержание дисциплины

Элективная дисциплина «Адаптивная физическая культура» реализуется в объеме 360 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

5.1. Структура дисциплины

Таблица 3. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№ модуля	Наименование модуля	Часы всего	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные испытания	Самостоятельная работа
1 2	Оздоровительная йога Оздоровительная ходьба	32 28	12 10	4 4	16 14
	1 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
1 3	Оздоровительная йога Бадминтон	32 28	12 10	4 4	16 14
	2 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
1 4	Оздоровительная йога Шашки	30 28	12 10	4 4	16 14
	3 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
1 2	Оздоровительная йога Оздоровительная ходьба	32 28	12 10	4 4	16 14
	4 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
1 3	Оздоровительная йога Бадминтон	32 28	12 10	4 4	16 14
	5 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
1 4	Оздоровительная йога Шашки	32 28	12 10	4 4	16 14
	6 семестр Итого:	**60**	**22**	**8**	**30**
	Всего:	**360**	**132**	**48**	**180**

5.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. «Оздоровительная йога»

Методика занятий оздоровительной йогой для студентов А и Б:

1. Настрой на занятие, концентрация внимания;
2. Дыхание – важнейшее составляющее системы упражнений фитнес-йоги;
3. Разминка – подготовка организма к нагрузке;
4. Асаны, выполняемые стоя – укрепление тела, нервной системы;
5. Асаны, выполняемые сидя – снятие напряжения, увеличение гибкости, подвижности мышц, суставов;
6. Асаны, выполняемые лёжа на животе – растяжение позвоночника, регенерация мышц, массаж внутренних органов;
7. Асаны, лёжа на спине – растяжение мышц спины, позвоночника, увеличение подвижности тазобедренных суставов;
8. Асаны для мышц брюшного пресса – укрепление мышц, увеличение кровоснабжения;
9. Асаны, с поворотом растягивают мышцы спины, избавление от болей в спине, растяжение тазобедренных суставов;
10. Асаны на расслабление устраняют стрессовое состояние, нормализует сердечную деятельность.

Таблица 4. Оздоровительная йога

Асаны	Показания	Противопоказа-ния	Техника выполнения	Терапевтичес-кий эффект
Наклон вперед сидя	Боли в спине остеохондроз сколиоз	Гипертония	Сядьте на пол, руки вдоль тела, наклонитесь вперед, потянитесь к носкам	Снимает боль в спине, растягивает поясничный отдел позвоночника
Поза кобры	Боли в спине остеохондроз сколиоз	Травмы спины	Лягте на живот, ладони на уровне груди, локти вдоль тела, поднимите грудную клетку, прогнитесь	Растяжение позвоночника, снятие болевых ощущений в спине
Вытянутый треугольник	Искривление позвоночника	Травмы спины	Встаньте, ноги широко врозь, одна стопа вдоль другая поперек, наклонитесь, поставьте руку на ногу, другую руку поднимите вверх	Прилив сил, тренировка вестибулярного аппарата
Поза дерева	-	-	Встаньте на две ноги, руки вдоль	Тренировка равновесия,

			тела, согните одну ногу, поместите пятку в пах, колено в сторону, сложите кисти вместе, поднимите вверх	вестибулярного аппарата
Поза лодки	Слабая работа почек кишечника	Оперативные вмешательства беременность	Сядьте на пол, руки вдоль тела, кисти на полу, согните ноги в коленях, отклонитесь назад, вытяните руки параллельно полу, поднимите под углом 45°	Укрепление мышц живота, спины, бедер

Модуль 2. «Оздоровительная ходьба»

Методика занятий оздоровительной ходьбой для студентов спец. группы А и Б:

Оздоровительная ходьба является наиболее простой и доступной формой аэробной нагрузки.

Аэробные нагрузки считаются лучшим способом укрепления здоровья и поддерживания активного жизненного тонуса.

Во время таких нагрузок улучшается общее физическое состояние. Улучшается работа легких, состав крови. Подобные нагрузки способствуют снижению уровня холестерина в крови. Их можно использовать для достижения антисклеротического эффекта, профилактики ишемии. Суставы, сухожилия становятся более гибкими, укрепляются связки и костная система. Укрепляется мускулатура, наращивается мышечная масса. С потом во время нагрузки происходит очищение организма. Улучшается кровоснабжение, что благотворно влияет на состояние кожи. Вырабатываются гормон роста. Укрепляется иммунитет, растут защитные силы организма. Уменьшается содержание жиры в организме, корректируется вес. Улучшается эмоциональное состояние за счет выработки «гормонов хорошего настроения» – эндорфинов. Повышается устойчивость к физическим и эмоциональным стрессам. Активизируется умственная деятельность. Повышается работоспособность. Проходит хроническая усталость.

Модуль 3. «Бадминтон»

Методика занятий бадминтоном для студентов спец. группы А и Б:

Целью методики обучения бадминтону является формирование набора теоретических, технических, тактических навыков в игре бадминтон у студентов.

Методы проведения занятий

Методы	Приёмы
Наглядный	Иллюстрация примерами, демонстрация стойки, подачи, ударов;
Словесный	Рассказ, беседа, объяснение;
Практический	Упражнение, тренинг, решение задач, поставленных преподавателем, соревнования, работа над ошибками.

Решать простейшие комбинации.

Модуль 4. «Шашки»

Методика занятий шашками для студентов спец. группы А и Б:

Цель – обучить студентов принципам шашечной игры, создать условия для личностного и интеллектуального развития учащихся посредством обучения игре в шашки.

Методы проведения занятий

Методы	Приёмы
Наглядный	Иллюстрация примерами, демонстрация позиций на доске;
Словесный	Рассказ, беседа, объяснение;
Практический	Упражнение, тренинг, решение шашечных концовок, задач, соревнования, работа над ошибками.

5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

5.4. Практические занятия

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5. Практические занятия и их трудоёмкость

№	Учебно-образовательный модуль	Тематика практикума	Трудоёмкость в часах
1	Оздоровительная йога	Асаны, выполняемые стоя, сидя, лёжа на животе, на спине. Асаны для укрепления мышц и подвижности	96

		суставов. Асаны, выполняемые для релаксации.	
2	Оздоровительная ходьба	Продолжительное умеренно интенсивное физическое аэробное упражнение, при котором работает большая часть мышц. Вызывает образование энергии в организме за счет содержащегося в воздухе кислорода,	28
3	Бадминтон	Умение правильно держать ракетку, отбивать волан, наносить удар, правильно передвигаться по площадке.	28
4	Шашки	Уметь ориентироваться на шашечной доске, знать шашечные приёмы и термины. Применять на практике правила игры, решать простейшие комбинации.	28

6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль успеваемости

6.1 Цели самостоятельных занятий

Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровнем физической подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Соблюдение техники безопасности.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной, тренировочной направленностью. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по различным видам спорта (тесты, пробы, контрольные задания).

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег, сочетание ходьбы с бегом. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом на свежем воздухе. Занятия скандинавской ходьбой. Упражнения с различными предметами: гантели, скакалки, гимнастические

палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, бодибары и др. Упражнения на координацию и равновесие. Самостоятельные занятия в спортивных клубах, тренажерных залах, плавательных бассейнах.

6.2 Организация и содержание самостоятельных занятий

Самостоятельная работа может быть индивидуальной или групповой. Однако она может принести желаемый результат только по предварительной подготовке обучающихся и последующем следовании методическим рекомендациям преподавателя и специальной литературы.

Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег, сочетание ходьбы с бегом. Самостоятельные занятия здоровительным бегом на свежем воздухе. Кроссовый бег различной протяженности с изменением темпа бега. Занятия скандинавской ходьбой. Упражнения с различными предметами: гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, бодибары и др. Упражнения на координацию и равновесие. Самостоятельные занятия в спортивных клубах, тренажерных залах, плавательных бассейнах.

Освоение теоретических сведений по настольному теннису:

- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила игры и методика судейства соревнований, терминология;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила поведения в спортивном зале;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, режим дня спортсмена;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- контроль и самоконтроль.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература по дисциплине

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - Москва : Юрайт, 2022. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-16768-9. - URL: https://urait.ru/bcode/492906 . - (ID=144420-0)

2. Бегидова, Т.П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-14815-2. - URL:https://urait.ru/bcode/568163 . - (ID=144416-0)
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - ЭБС Университетская библиотека онлайн. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-906839-42-8. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238. - (ID=109184-0)

7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-08390-3. - URL: https://urait.ru/bcode/564746 . - (ID=144370-0)
2. Никольский, А.В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов по гуманитарным направлениям / А.В. Никольский. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-19420-3 - URL: https://urait.ru/bcode/566439 . - (ID=135887-0)
3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566834 (дата обращения: 12.09.2022). . - (ID=135685-0)
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567585 . - (ID=139098-0)
5. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для

вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144430-0)

6. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563417 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144426-0)
7. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. - Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет : ЭБС АСВ, 2022. - 121 с. - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - Лицензия: весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-528-00504-1. - URL: https://www.iprbookshop.ru/131152.html . - (ID=144295-0)
8. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19767-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568170 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144427-0)
9. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496319 . - (ID=135736-0)
10. Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/26642.html (дата обращения: 12.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - (ID=149965-0)

11. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-7779-2016-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/59660.html (дата обращения: 12.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - (ID=149965-0)
12. Ямилева, Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Р. М. Ямилева. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. — 88 с. — ISBN 978-5-907176-42-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/143310 . - (ID=144506-0)

7.3. Методические материалы

1. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных тестов для определения скоростно-силовой подготовленности (бег на 100 метров) и общей выносливости (бег на 2000 метров и 3000 метров): метод. указ. для преподавателей каф. физ. культуры и спорта / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2007. - Библиогр.: с. 17. - Дискета. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - (ID=65885-1)
2. Новые подходы в развитии скоростно-силовой подготовки волейболистов: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель В.А. Данилов. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 18 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139320 . - (ID=139320-1)
3. Оздоровительная аэробика: метод. указ. для студентов всех спец. и преподавателей вузов / сост. Ю.В. Сергеева; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2005. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/56934 . - (ID=56934-1)
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу : метод. указания для преподавателей и студентов всех форм обучения и спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост.: Е.А. Михайлова, Л.И. Бойцова. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112877 . - (ID=112877-1)
5. Основы методики проведения студентами самостоятельных занятий оздоровительным бегом : метод. указания для студентов всех спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2011. - 26 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - CD. - Сервер. - Текст:

непосредственный. - Текст: электронный. - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/87224 . - (ID=87224-3)
6. Преодоление психологических барьеров и отрицательных эмоций в плавании путем психорегулирующей тренировки : метод. рекомендации для всех спец., сотрудников и преподавателей / сост. В.М. Кудристенко ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61200 . - (ID=61200-1)
7. Разминка на занятиях по физической культуре: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 28 с. - Сервер. – Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139321 . - (ID=139321-1)
8. Сила, средства и методы воспитания силы. Комплексы упражнений для развития силы рук, туловища, ног : метод. указания для студентов 1-2 курсов всех факультетов / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС ; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112896 . - (ID=112896-1)
9. Словарь основных понятий по физической культуре и спорту: для студентов всех спец. / сост. В.А. Титов [и др.]; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61201 . - (ID=61201-1)
10. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - 11 с.: ил. - Текст: непосредственный. - 6 р. 80 к. - (ID=72987-95)
11. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/72014 . - (ID=72014-1)
12. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" "Адаптивная физическая культура". Для всех направлений и профилей подготовки : ФГОС 3++ / Кафедра "Физическая культура и спорт" ; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь : ТвГТУ, 2024. - (УМК). - Текст : электронный. - 0-00. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/149957 . - (ID=149957-1)

7.4. Программное обеспечение по дисциплине

Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM – 176609 и № ICM – 176613 (Azure Dev Tools for Teaching).

Microsoft Office 2007 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814

7.5. Специализированные базы данных, справочные системы, электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в Интернет

1. Ресурсы: https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res
2. ЭК ТвГТУ: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web
3. ЭБС "Лань": https://e.lanbook.com/
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": https://www.biblioclub.ru/
5. ЭБС «IPRBooks»: https://www.iprbookshop.ru/
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): https://urait.ru/
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: https://elibrary.ru/
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ" : сетевая версия (годовое обновление) : [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНиПы и др.]. Диск 1, 2, 3, 4. - М. :Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст : электронный. - 119600 р. – (105501-1)
9. База данных учебно-методических комплексов: https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html
10. Федеральный портал «Российское образование». - Режим доступа: http://www.edu.ru/

УМК размещен: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/149957

8. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал №1 корпуса «У».
2. Спортивный зал №2 корпуса «У».
3. Спортивный зал корпуса «Л».
4. Тренажерный зал.
5. Зал эстетики.

Используемое оборудование во время занятий:

1. Коврики гимнастические.
2. Ракетки и воланы.

3. Сетка для бадминтона.
4. Шашки.

9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

9.1. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачтено», «не зачтено».
2. Вид промежуточной аттестации в форме зачета:
   -регулярность посещения учебных занятий,
   -выполнения обязательных контрольных тестов.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов является регулярность посещений учебных занятий.

Контрольные нормативы

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого семестра программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Таблица 6. Контрольные тесты для студентов специальной медицинской группы по оздоровительной йоге

Нормативы					
Баллы	1	2	3	4	5
Наклон вперёд сидя (см)	-5	-3	+1	+3	+5
Поза кобры (см)	-5	-3	+1	+3	+5
Вытянутый треугольник (см)	-10	-8	-6	-3	0

Таблица 7. Контрольные тесты для студентов специальной медицинской группы по оздоровительной ходьбе

Нормативы					
Баллы	1	2	3	4	5
Ходьба в медленном темпе (мин. сек.)	1	1,50	2,20	3,30	5
Ходьба в среднем темпе (мин. сек.)	0,40	1,20	2	3	4
Ходьба в быстром темпе (мин. сек.)	0,20	0,30	1	2	3

9.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме курсовой работы или курсового проекта

Учебным планом курсовая работа и курсовой проект по дисциплине не предусмотрены.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и бально-рейтинговой оценки, которые должны быть опубликованы и размещены на сайте вуза или кафедры.

Студенты, изучающие дисциплину, обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ и всех видов самостоятельной работы.

11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины

Кафедра ежегодно обновляет содержание рабочих программ дисциплин (модулей), которые оформляются протоколами заседаний кафедры. Форма протокола утверждена Положением о структуре, содержании и оформлении рабочих программ дисциплин, соответствующих ФГОС ВО с учетом профессиональных стандартов.