

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
 Должность: врио ректора
 Дата подписания: 27.09.2022 11:04:38
 Уникальный программный ключ:
 69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Ю.А. Рыжков

« 26 » августа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки	19.03.02 Продукты питания из растительного сырья									
Наименование образовательной программы (профиль)	Технология и экспертиза продуктов растительного происхождения									
Уровень образования	бакалавриат									
Форма обучения	очная, заочная									
Закреплена за кафедрой	Физического воспитания									
Вид учебной работы и форма контроля	Очная форма					Заочная форма				
	всего	курс, семестр				всего	курс, сессия			
		1к, 1с	1к, 2с	2к, 3с	2к, 4с		1к, 3с	1к, 4с	2к, 3с	2к, 4с
Общая трудоёмкость дисциплины:										
- в зачётных единицах										
- в часах	328	82	82	82	82	328	82	82	82	82
Аудиторные занятия, часов:	132	34	32	34	32					
- лекции										
- практические занятия	132	34	32	34	32					
- лабораторные работы										
Самостоятельная работа, часов	196	48	50	48	50	328	82	82	82	82
курсовая работа прочие виды										
Зачёт Экзамен			*		*					

Тверь 2022

I. Аннотация

Адаптивное физическое воспитание - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура.

2. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности. Способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) 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:

Дисциплина входит в обязательную часть дисциплин, формирующих универсальные компетенции, является обязательным 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.

4. Объем дисциплины: составляет 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** лекции – 0, практические занятия – 162 часа, **самостоятельная работа** - 166 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
Общая трудоемкость (всего)	328	82	82	82	82
В том числе:					
Практические занятия	162	36	46	36	44
Самостоятельная работа	166	46	36	46	38
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет

5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения дисциплине (или модулю)
Пороговый уровень способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Знать: основные средства и методы физического воспитания З (ОК-7)
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У(ОК-7)

профессиональной деятельности	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В (ОК-7)
-------------------------------	--

6. Форма промежуточного контроля

Зачет.

7. Язык преподавания русский.

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоя тельная работа (час.)
		Практические занятия	
1 курс (I, II семестр)			
Тема 1. Пилатес	14	6	8
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	14	6	8
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	10	4	6
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	14	6	8
Тема 5. Стретчинг	10	4	6
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	12	6	6
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	8	4	4
ИТОГО (I семестр):	82	36	46
Тема 1. Пилатес	14	8	6
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	14	8	6
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	10	6	4

Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	14	8	6
Тема 5. Стретчинг	10	4	4
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	12	6	6
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	8	6	4
ИТОГО (II семестр):	82	46	36
2 курс (III, IV семестр)			
Тема 1. Пилатес	14	6	8
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	14	6	8
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	10	4	6
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	14	6	8
Тема 5. Стретчинг	10	4	4
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	12	6	6
Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	8	4	6
ИТОГО (3 семестр):	82	36	46
Тема 1. Пилатес	14	8	6
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (адаптивные формы и виды).	14	6	6
Тема 3. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).	10	6	4
Тема 4. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	14	8	6
Тема 5. Стретчинг	10	4	6
Тема 6. Ритмическая гимнастика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	12	6	6

Тема 7. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	8	6	4
ИТОГО (4 семестр):	82	44	38
ИТОГО:	328	162	166

Ш. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)

1. Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине «Адаптивная физическая культура».
2. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками.

IV. Фонды оценочных средств

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Зачет

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

1. 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).
2. 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.
3. Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:
 - на первом курсе обучения - оценка умения выполнять команды, управлять строем; составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений;
 - на втором курсе обучения - оценка умения составить и провести специальный комплекс упражнений применительно к конкретному заболеванию, владеть приемами самомассажа.

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий (техники выполнения контрольных упражнений). Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине обрабатываются 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).

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 специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

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).

3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания
- владеть умением выполнять команды - владеть умением управлять строем	- четкое выполнение, без ошибок -выполнение с незначительными ошибками - уверенное управление строем – не очень уверенное управление
составлять комплексы общеразвивающих упражнений применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	- составлено без ошибок в терминологии -последовательность упражнений соблюдена - без ошибок в терминологии -соблюдена последовательность упражнений - уверенность в применении команд

Выполнять упражнения общей оздоровительной направленности	- четкое выполнение, без ошибок -выполнение с незначительными ошибками
организовать и провести подвижные игры в процессе занятия	– четкое проведение и уверенное владение аудиторией – не очень уверенное проведение
провести комплекс упражнений с предметами	- без ошибок в терминологии -соблюдена последовательность упражнений -уверенность в применении команд - незначительные ошибки в терминологии -единичные нарушения последовательности упражнений

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. — Москва: Советский спорт, 2013. — 388 с. — ISBN 978-5-9718-0671-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51781>

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

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

б) Дополнительная литература:

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

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

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

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)

<http://www.pilates.net.ru/>

<http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/>

<http://rusmedserver.ru/>

VII. Методические указания 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.

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.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

• **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"

• **Оценка массы тела девушек и юношей 18-24 лет.** Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, 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 и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

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

• **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

Оценка уровня физической подготовленности

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

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 поднятием 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

Юноши:

а) силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из положения *лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях*, поднятие туловища до касания локтями колен;
- из положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги с пригибанием туловища (голову не поднимать);
- из положения *упора лежа* сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
- из *основной стойки*, приседания с поднятием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).

б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для юношей 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

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.

Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет

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

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы, или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль умений и навыков.

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)

<p>Спортивный зал № 320 (170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сетка в/б официальная Rezac 2. Щит баскетбольный игровой (2ед.) 3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.) 4. Карманы для антенн (2 ед.) 5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.) 6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.) 7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.) 8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.) 9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат. кожа (15 ед.) 10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт. кожа (7 ед.) 11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.) 12. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.) 13. Трос для в/б сетки 14. Утяжелители 1 кг (3 ед.) 15. Утяжелители 2 кг (3ед.) 16. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.) 17. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.) 18. Медицинбол 2 кг (15 ед.) 19. 20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)
<p>Малый спортивный зал №321 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка 2. Скамья для прессы регулируемая с приставкой для ног 3. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.) 4. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.) 5. Стеллаж для хранения гимнастических палок 6. Стойка для бодибаров пристенная 7. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед.) 8. Тренажер BMG-4800 9. Блок для мышц спины верхняя тяга 10. Гиперэкстензия наклонная 11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра 12. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.) 13. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.) 14. Бодибар 3 кг (4 ед.) 15. Бодибар 4 кг (4 ед.) 16. Бодибар 7 кг (2 ед.) 17. Гантели (12 ед.) 18. Гантели обливные 1 кг (10 ед.) 19. Гантели обливные 2 кг (10 ед.) 20. Гантель 20 кг 21. Гирия 22. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.) 23. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.) 24. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.) 25. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.) 26. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.) 27. Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.) 28. Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.) 29. Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.) 30. Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.) 31. Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.) 32. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.) 33. Навес для прессы с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.) 34. Гантель 1,5 кг (10 ед.) 35. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.) 36. Гриф EZ-образ. 25 мм 37. Гирия 24 кг (2 ед.)

	38. Гири 16 кг (2 ед.) 39. Гантель 26 кг (разборная)
Спортивный зал №323 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)	1. Монитор View Sonic 2. Принтер Epson LX 100 3. AS Cel/400/64/8,4/SVGA с клавиатурой MITSUMI 4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 5. Велоэргометр BC 7200 6. Степпер эллиптический 7. Коврик гимнастический (48 ед.) 8. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.) 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	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			