

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 30.09.2022 15:41:32
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки

46.03.01 История

Профиль подготовки

«Социокультурная история»

Для студентов 1-3 курса очной формы обучения

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Составитель:

Старший преподаватель И.А. Титкова

2017 г.

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом:

«Адаптивная физическая культура»

2. Цель и задачи дисциплины:

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.

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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма,

развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Курс «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части ООП, изучается на 1–3 курсах (1–5 семестры).

В рамках данной дисциплины студенты актуализируют знания, умения и навыки, приобретённые при освоении курса «Физическая культура и спорт» (1 курс; 1 и 3 семестры).

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся должны:

- **знать (понимать):**
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- **уметь:**
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- грамотно строить устную и письменную речь на русском языке;
 - владеть навыками использования приобретённых знаний и умений:
- в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Содержательно дисциплина закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (2 курс, 4 семестр).

В результате освоения дисциплины студенты должны:

- знать:
 - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни,
 - организационно-правовые основы физической культуры и спорта,
 - средства профилактики утомления,
 - составляющие здорового образа жизни,
 - коррекционные возможности физических нагрузок;
- уметь:
 - использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,
 - использовать средства профилактики утомления,

- выполнять комплекс физических упражнений восстановления работоспособности,
- планировать и организовывать активный отдых,
- определять уровень энергозатрат при физических нагрузках;
- владеть:
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,
- ценностями физической культуры личности.

4. Объём дисциплины:

0 зачётных единиц, 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 328 часов.

При этом на семестры 1–2 приходится 0 зачётных единиц, 148 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 148 часов.

При этом на семестры 3–5 приходится 0 зачётных единиц, 180 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 180 часов.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

<p style="text-align: center;">Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p style="text-align: center;">Планируемые результаты обучения по дисциплине</p>

<p>ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Семестр 1-2 – этап формирования компетенции: начальный</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Знать: основные средства и методы физического воспитания.</p>
	<p>Семестр 3-5 – этап формирования компетенции: заключительный</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>Знать: способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека</p>

6. Форма промежуточной аттестации: зачёты (2, 4, 5 семестры).

7. Язык преподавания: русский.

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические работы	
Семестры 1–2				
<i>Семестр 1</i>				
Легкая атлетика: отдельные дисциплины (бег 100 м, бег 400 м – женщины, бег 1000 м – мужчины), плавание, спортивные игры: волейбол, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (ритмическая гимнастика, пилатес, стретчинг), атлетическая гимнастика.	72		72	
<i>Семестр 2</i>				
Легкая атлетика: отдельные дисциплины (бег 100 м, бег 400 м – женщины, бег 1000 м – мужчины), плавание, спортивные игры: волейбол, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (ритмическая гимнастика, пилатес, стретчинг), атлетическая гимнастика.	76		76	

ИТОГО	148		148	
Семестры 3–5				
<i>Семестр 3</i>				
Легкая атлетика: отдельные дисциплины (бег 100 м, бег 400 м – женщины, бег 1000 м – мужчины), плавание, спортивные игры: волейбол, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (ритмическая гимнастика, пилатес, стретчинг), атлетическая гимнастика.	72		72	
<i>Семестр 4</i>				
Легкая атлетика: отдельные дисциплины (бег 100 м, бег 400 м – женщины, бег 1000 м – мужчины), плавание, спортивные игры: волейбол, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (ритмическая гимнастика, пилатес, стретчинг), атлетическая гимнастика.	72		72	
<i>Семестр 5</i>				

Легкая атлетика: отдельные дисциплины (бег 100 м, бег 400 м – женщины, бег 1000 м – мужчины), плавание, спортивные игры: волейбол, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (ритмическая гимнастика, пилатес, стретчинг), атлетическая гимнастика.	36		36	
ИТОГО	180		180	
ВСЕГО на дисциплину	328		328	

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Общая характеристика дисциплины.
2. Комплектование специальных медицинских групп.
3. Требования к студентам.
4. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.
5. Тесты для определения уровня физического состояния организма студентов специального учебного отделения.
6. Оценка уровня физической подготовленности.
7. Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах 1, 2 и 3.

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции 1

ОК–8 – владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Семестры 1–2

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>Начальный</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Физические упражнения (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none">● Поднимание туловища из положения лёжа на спине: Поднимание туловища выполняется в положении лёжа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты под углом 90 градусов, кисти рук на плечах, локти опущены. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок», локти касаются опоры /для специальной медицинской группы/.	<p>4 балла – правильное движение выполнено более 15 раз за минуту.</p> <p>3 балла – правильное движение выполнено 13–15 раз за минуту.</p> <p>2 балла – правильное движение выполнено 10–12 раз за минуту.</p> <p>1 балл – правильное движение выполнено 7–9 раз за минуту.</p> <p>0 баллов – правильное движение выполнено менее 7 раз за минуту.</p>

	<p>● Подтягивание на высокой перекладине:</p> <p>Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1–2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.</p>	<p>4 балла – правильное движение выполнено 8 и более раз.</p> <p>3 балла – правильное движение выполнено 7 раз.</p> <p>2 балла – правильное движение выполнено 6 раз.</p> <p>1 балл – правильное движение выполнено 5 раз.</p> <p>0 баллов – правильное движение выполнено менее 5 раз.</p>
<p>Начальный Знать: основные средства и методы физического воспитания</p>	<p>Оценка правильности движений при выполнении упражнений (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Поднимание туловища из положения лёжа на спине ● Подтягивание на высокой перекладине 	<p>Правильность движения – 1 балл</p>

Семестры 3–5

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>Заключительный Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Практическое задание – продумать и показать комплекс упражнений (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● для выработки и сохранения правильной осанки ● для развития гибкости 	<p>Каждое правильное упражнение – 1 балл.</p> <p>Правильная очерёдность упражнений – 1 балл.</p> <p>Наличие минимум 3-х упражнений – 1 балл.</p>

<p>Заключительный Уметь: самостоятельно и правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Физические упражнения (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 	<p>5 баллов – правильное движение выполнено более 15 раз. 4 балла – правильное движение выполнено 13–14 раз. 3 балла – правильное движение выполнено 11–12 раз. 2 балла – правильное движение выполнено 9–10 раз. 1 балл – правильное движение выполнено 7–8 раз. 0 баллов – правильное движение выполнено менее 7 раз.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● «Угол» в висе на перекладине с касанием ногами места хвата 	<p>5 баллов – правильное движение выполнено минимум 10 раз. 4 балла – правильное движение выполнено 9 раз. 3 балла – правильное движение выполнено 8 раз. 2 балла – правильное движение выполнено 7 раз. 1 балл – правильное движение выполнено 6 раз. 0 баллов – правильное движение выполнено менее 6 раз.</p>
<p>Заключительный Знать: основные положения, методы, ключевые понятия и термины физической культуры</p>	<p>Устный ответы на вопрос (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● В чем заключается сущность закаливания? ● Что такое локомоции? 	<p>Полный правильный ответ – 2 балла. Частично правильный ответ – 1 балл.</p>

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

а) Основная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. 2-е изд., перераб. М., 2013. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>

б) Дополнительная литература:

1. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

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

<http://swimming.hut.ru>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Общая характеристика дисциплины

Курс «Адаптивная физическая культура» представлен в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

2. Комплектование специальных медицинских групп

В специальное учебное отделение зачисляются студенты по рекомендации и направлению **врача**.

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

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

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

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечно-сосудистой системы студентов на

физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- **в группе "1"** занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.
- **в группе "2"** объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.
- **в группе "3"** заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

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

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

Численность групп студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-10 человек. Большой диапазон нозологических форм в группе "А" позволяет выделить отдельно студентов, имеющих миопию от - 5 до - 7 диоптрий (при отсутствии сопутствующих заболеваний).

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача..

Особенности занятий физической культурой в специальных медицинских группах заключаются в:

- различной длительности частей урока и ее изменении в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме, вызванных заболеванием, реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения;
- индивидуальном подборе и дозировании общеразвивающих и специальных упражнений с учетом показаний и противопоказаний при имеющихся заболеваниях;
- постоянном врачебно-педагогическом контроле за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- коррекции учебного плана с учетом погодных, природных и экологических условий.

Студенты-инвалиды должны заниматься отдельно от групп специального отделения ВУЗа.

Доступные и легко дозируемые упражнения подбираются в индивидуальном порядке и относятся к избирательно направленным на формирование адаптивных возможностей, стимулирующими восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций.

Общетеоретические знания по физическому воспитанию и здоровому образу жизни, включенные в лекционный курс по физическому воспитанию ВУЗа не только доступны, но и необходимы студентам с ограниченными возможностями вне зависимости от индивидуальной патологии.

Методические навыки необходимы им для самосовершенствования, обеспечения нормальной жизнедеятельности и учебы, а в будущем профессиональной деятельности по специальности.

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. Основными условиями для выбора комплекса тестов должны быть:

- мотивация к их выполнению;
- учет противопоказаний и ограничений;
- учет рекомендованных двигательных действий при конкретной инвалидности.

Для оценки результатов педагогического тестирования физической подготовленности необходимо обосновать комплексы тестов для дифференцированных групп студентов с учетом нозологии инвалидности. Нормативы должны учитывать: оздоровительный эффект используемых средств, совершенствование функциональных систем организма; возможность учета малейшего прогресса в результатах тестирования для повышения мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями. Развитие двигательных способностей предусматривает в работе с инвалидами выбор физических упражнений в соответствии с необходимостью воздействия на определенные функциональные системы организма для повышения уровня физического состояния студентов. Контроль за динамикой показателей физического состояния осуществляется на основе регистрации их значений в начале и конце семестра и учебного года.

Основными средствами адаптивного физического воспитания являются физические упражнения необходимые для обеспечения жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями. К таким упражнениям относятся циклические: ходьба, бег, плавание; дыхательные из разных исходных положений; упражнения на подвижность позвоночника и коррекцию нарушений осанки. Комплекс из таких упражнений должен составлять подготовительную часть занятия. Дозируются эти упражнения легко, поэтому их количество и уровень физической нагрузки - индивидуальны в зависимости от нозологии инвалидности, индивидуальных

особенностей студента, их возраста, пола, общего состояния организма. Основная часть занятия включает обучение выполнению тех специальных упражнений, которые рекомендованы из арсенала средств лечебной физкультуры. Выполнение специальных упражнений осуществляется индивидуальным методом организации занимающихся, поскольку кроме инвалидности каждый из них имеет индивидуальные особенности физического развития, функционального состояния различных органов и систем организма, генетику.

3. Требования к студентам

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

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

- *на третьем курсе обучения* - оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия,

Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.

В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

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. Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы или 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.

4. 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).

5-й семестр. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

5. Тесты для определения уровня физического состояния организма студентов специального учебного отделения

• 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.

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

Оценка результатов ортоstaticческой 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

6. 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 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	Г
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*, поднимание туловища до касания локтями колен;
- из положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднимание 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 подниманием 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.

7. Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах 1, 2 и 3

Группа 1

Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание

конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, уменьшение частоты дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

Группа 2

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание.

Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде до 15-20 минут. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

Группа 3

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и

релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые вращения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное

влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

8. Требования к рейтинг-контролю

В каждом семестре сумма рейтинговых баллов – 100. Распределение баллов по рейтинговым модулям: модуль 1 = 50 баллов, модуль 2 = 50 баллов.

Студент, набравший менее 50 баллов, должен сдавать зачёт, состоящий из практических заданий (на выполнение физических упражнений) и соответствующих устных вопросов. В ходе освоения дисциплины студенты сдают три зачёта.

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Образовательные технологии

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.

Предполагается возможность проведения всех видов занятий по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий в электронной информационно-образовательной среде университета на платформах LMS и Teams.

2. Программное обеспечение

Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian

Google Chrome

Microsoft Office профессиональный

Microsoft Windows 10 Enterprise

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС *IPRbooks* <http://www.iprbookshop.ru/>;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС *BOOK.ru* <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp? ;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>;
10. Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <http://diss.rsl.ru/>.
11. Журналы издательства Taylor&Francis <http://tandfonline.com/> ;
12. Патентная база компании QUESTEL- ORBIT <https://www.orbit.com/> ;
13. БД INSPEC EBSCO Publishing - <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/basic?sid=e7fb50ae-1091-42b7-9d26-43e3a1eb4f4d%40sessionmgr102&vid=0&hid=107>
14. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
15. БД Web of Science http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgjnOdTHNpOs&preferencesSaved=
16. Электронная коллекция книг Оксфордского Российского фонда <http://lib.myilibrary.com/Browse.aspx> ;
17. Архивы журналов издательства Oxford University Press <http://archive.neicon.ru/xmlui/> ,
18. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
19. ИПС «Законодательство России» <http://pravo.fso.gov.ru/ips.html>
20. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС <http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/> , АС РСК по НТЛ http://library.gpntb.ru/cgi/irbis64r/62/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=RSK&P21DBN=RSK&S21FMT=&S21ALL=&Z21ID= ; ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивные залы, бассейн; скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели, мячи волейбольные.

<p>Учебный корпус № 3 (170002, г. Тверь, Садовый пер., д. 35) № 320, Спортивный зал</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. Мячб/б SPALDING TF 250 (7 ед.) 7. Мячб/б SPALDING TF 250 (10 ед.) 8. Мяч в/б MIKASAMV-250 (20 ед.) 9. Мячф/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. Сетка для бадминтона 13. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.) 14. Трос для в/б сетки 15. Утяжелители 1 кг (3 ед.) 16. Утяжелители 2 кг (3ед.) 17. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.) 18. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.) 19. Медицинбол 2 кг (15 ед.) 20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)
<p>Учебный корпус № 3 (170002, г. Тверь, Садовый пер., д. 35), № 321 Малый спортивный зал</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стол н/т складной "Startline Olimpic"(2 ед.) 2. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка 3. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног 4. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.) 5. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.) 6. Стеллаж для хранения гимнастических палок 7. Стойка для бодибаров пристенная 8. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед.) 9. Тренажер BMG-4800 10. Блок для мышц спины верхняя тяга 11. Гиперэкстензия наклонная 12. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра 13. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)

	<ol style="list-style-type: none"> 14. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.) 15. Бодибар 3 кг (4 ед.) 16. Бодибар 4 кг (4 ед.) 17. Бодибар 7 кг (2 ед.) 18. Гантели (12 ед.) 19. Гантели обливные 1 кг (10 ед.) 20. Гантели обливные 2 кг (10 ед.) 21. Гантель 20 кг 22. Гиря 23. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.) 24. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.) 25. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.) 26. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.) 27. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.) 28. Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.) 29. Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.) 30. Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.) 31. Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.) 32. Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.) 33. Зеркала б/цв влаг 34. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.) 35. Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.) 36. Гантель 1,5 кг (10 ед.) 37. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.) 38. Мешок боксерский 39. Гриф EZ-образ. 25 мм 40. Гиря 24 кг (2 ед.) 41. Гиря 16 кг (2 ед.) 42. Гантель 26 кг (разборная) 43. Сетка для настольного тенниса (2 ед.) 44. Ракетка н/т DONIC (2 ед.)
<p>Учебный корпус № 3 (170002, г. Тверь, Садовый пер., д. 35), №323 Спортивный клуб</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Монитор View Sonic 2. Принтер Epson LX 100 3. Компьютер AS Cel/400/64/8,4/SVGA клавиатурой MITSUMI 4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 5. Велоэргометр BC 7200 6. Степпер эллиптический 7. Стол н/т складной StartLineSport (2шт) 8. Дартс 17" (21 ед.) 9. Коврик гимнастический (48 ед.) 10. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.) 11. Скакалка кож. с утяжелителем, дерев. ручки (37 ед.) 12. Мяч для настольного тенниса (30 ед.)

<p>Учебный корпус № 9, (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24), № 209 Спортивный зал (игровой)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением 2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 4. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой 5. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой 6. Ворота для мини-футбола, гандбола (комплект 2 ед.) 7. Ключка хоккейная композитная Заряд АК12(55 ед.)
<p>Учебный корпус № 9, (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24), № 222 Спортивный зал (гимнастический)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жердь 2. Жердь 3. Кольца гимнастические 4. Конь гимнастический 5. Мостик гимнастический 6. Стенка гимнастическая (19 ед.) 7. Мат (7 ед.) 8. Мат гимнастический 1*2 м (16 ед.) 9. Стол теннисный Start Line Compact (10 ед.)
<p>Учебный корпус № 9, (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24), № 406 Тренажерный зал</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренажер “House fit” DH-8940HP 2. Комплект тренажеров 3. Комплект тренажеров 4. Скамья под штангу Машина СМИТА House Fit 5. Тренажер силовой “FINNLO AUTARK 1000” 6. Тренажер силовой “FR401” HG-2019” 7. Тренажер силовой HAMMER BERMUDA XTR ULTRA 8. Подставка для штанги профи 9. Стойка для блинов 10. Штанга тренировочная 132,5 кг 11. Штанга тренировочная 75 кг VASIL 12. Стойка для блинов
<p>Корпус А (170100, г. Тверь, Студенческий пер., д. 13) № 302 Учебная аудитория. Тренажерный зал</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка под гантели 2. Информационный щит на ПВХ 1,5 x1м 3. Беговая дорожка D71T (2 ед.) 4. Гребной тренажер Concept2 Model D с экраном PM5 5. Тренажер Hardman HM-816 сведение/разведение ног сидя 2 в 1 6. TRX петли (6 ед.) 7. Тренажер для развития мышц голени из положения сидя 8. Тренажер для мышц бедра-сгибатель 9. Тренажер жим от груди сидя (свободный груз)

10. Тренажер силовая рама
11. Кроссовер регулируемый с турником (грузоблочный)
12. Силовой тренажер Hardman НМ-441 пресс-машина (Хаммер)
13. Гантель 45 кг (2 ед.)
14. Гантель 42,5 кг (2 ед.)
15. Стол массажный маленький метал. 185*62
16. Скамья для жима универсальная
17. Гриф для штанги
18. Тренажер "Машина Смитта"
19. Жим ногами
20. Тренажер жим вверх
21. Тренажер грудь-дельта машина
22. Наклонный жим со сведением
23. Тренажер жим горизонтальный со сведением
24. Скамья для наклонного жима
25. Скамья для горизонтального жима
26. Тренажер тяга верхнего блока, тяга нижнего блока
27. Т-тяга в наклоне (тяга с упором в грудь)
28. Независимая вертикальная рычажная тяга с разведением
29. Независимая гребля сидя с упором в грудь "Рычажная тяга"
30. Тренажер Жим от груди сидя
31. Баннер с монтажом
32. Ферма для установки бокс-снарядов до 100 кг
33. Мешок боксерский 60 кг ЛЕКОШатер-палатка с москитной сеткой 3*3
34. Шатер-палатка с москитной сеткой 3*3 (2 ед.)
35. Тренажер-шведская стенка Элит (2 ед.)
36. Шведская стенка ЭЛИТ без скамьи (2 ед.)
37. Навес для пресса для шведской стенки ЭЛИТ
38. Дорожка беговая электрическая LARSEN-GLP 3205
39. Велотренажер магнитный PEC-7088
40. Степ-платформа 3 уровня (2 ед.)
41. Штанга тренировочная 132,5 кг
42. Гриф для штанги до 180 кг
43. Скамья под штангу горизонтальная В-10
44. Тренажер Скамья "Скотта" (бицепс-парта)
45. Тренажер гиперэкстензия Body Solid (угол 45 град)
46. Велоэллипсоид INFINITI XT-7
47. Тренажер "Супер шагатель"
48. Велотренажер электромагнитный PEC-4988 горизонтальный
49. Дорожка беговая электрическая LARSEN-GLP 3205
50. Стойка С6 под блины

	<ol style="list-style-type: none"> 51. Стойка для гантелей двурусная L-1500 52. Скамья для прессы выгнутая SE 510 53. Гриф для штанги EZ-образный d50 54. Гриф для штанги 1250x50 мм (с замками) 55. Шкаф 4-х дверный 56. Шкаф металлический 57. Скамья для раздевалок односторонняя с полкой под обувь 1500 (4 ед.) 58. Административная стойка 59. Зеркало б/ц 4 мм 1500x1750 мм с обработкой (4 ед.) 60. Стол н/т складной Starline Olimpic (2 ед.) 61. Гантели обливные 1 кг (10 ед.) 62. Гантели обливные 2 кг (8 ед.) 63. Коврик гимнастический (30 ед.) 64. Набор бадминтонный (2 ракетки в чехле) (10 ед.) 65. Палка гимнастическая 1,1м (20 ед.) 66. Стойка для гантелей 67. Мяч для настольного тенниса (30 ед.) 68. Ракетка н/т DONIC (2 ед.)
<p>Учебно-лабораторный корпус (170021, г. Тверь, ул. Прошина, д. 3, корпус 2) № 120 Тренажерный зал</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Велосипед Stels Navigator 650 Disc (7 ед.) 2. Лыжи FISCHER RCS Carbon (2 ед.) 1. Лыжи FISHER RCS SKATING 182 3. Лыжи FISHER RCS SKATING Plus (3 ед.) 4. Тренажер Ercolina с креплениями в компл. 5. Сетка для улавливания мячей настольная Donic 420255 6. Автоматическое устройство "робот" для метания мячей 7. Скамья "Скотта" 8. Скамья для жима со страховочными упорами ALIV 9. Стойка для приседаний 10. Накатка г.Владимир 6 ножей 11. Лыжи Фишер SPEEDMAX SKATE PLUS 187 см 12. Роллеры Swenor Skate Elite (3) 13. Мяч баскетбольный Spalding TF-1000 Legacy p.7 14. Гриф для штанги олимпийский хром до 250 кг (2 ед.) 15. Стенд информационный (4 ед.) 16. Скамья для жима гориз. со страховкой 17. Стол для армрестлинга универсальный 18. Мяч волейбольный MIKASA MVA 300 (12 ед.) 19. Корзина для мячей "GALA" (3 ед.)
<p>Учебно-лабораторный корпус (170021, г. Тверь, ул. Прошина, д. 3, корпус 2)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стол н/тенис складной Startline Olimpic (2 ед.) 2. Сетка волейбольная "KV REZAC" 3. Скамья для прессы регулируемая с приставкой для ног 4. Стеллаж для хранения гимнастических палок 5. Тренажер BMG-4800 6. Беговая дорожка Larsen GLP-3205

№ 126 Спортзал	<ol style="list-style-type: none"> 7. Велоэргометр BC 7200 8. Гиперэкстензия наклонная 9. Степпер эллиптический 10. Стол н/т складной StartLineSport (4ед.) 11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра 12. Бодибар 3 кг 13. Бодибар 4 кг 14. Бодибар 6 кг (2 ед.) 15. Коврик гимнастический (30 ед.) 16. Мячб/б SPALDING TF 250 (20 ед.) 17. Мяч в/б MIKASA MV-250 (5ед.) <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч для аэробики (75см) (20 ед.) 2. Набор бадминтонный (2 ракетки в чехле) (7 ед.) 3. Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (3ед.) 4. Палка гимнастическая 1,1м (30ед.) 5. Сетка в/б тренировочная Rezas 6. Стойка для гантелей 7. Мяч для настольного тенниса (40 ед.) 8. Сетка для настольного тенниса (3 ед.) 9. Мяч волейбольный MVA300 (2 ед.)
<p>Учебный корпус № 7 (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 22) № 224 Спортивный зал (игровой)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Щит баскетбольный игровой (2 ед.) 2. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.) 3. Карманы для антенн (2 ед.) 4. Мячб/б SPALDING TF 250 (10 ед.) 5. Мячб/б SPALDING TF 250 (7 ед.) 6. Сетка в/б тренировочная Rezas 7. Мяч в/б MIKASAMV-250 (10 ед.) 8. Трос для в/б сетки 9. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.) 10. Мяч волейбольный MIKASA (10 ед.)

Помещения для самостоятельной работы

Аудитория для самостоятельной работы № 210 – компьютерный класс, учебный корпус №1. (170100, г. Тверь, ул. Трехсвятская, 16/31).

Оснащенность:

- рабочие столы, стулья, доска;
- коммутатор Switch 16*100TX/10;
- компьютер Ramec\ Монитор AOC E2250Swda\;

- компьютеры: процессор Intel Core i5-3470 \монитор AOC e2370 Sd (10 шт.);
- ноутбук Samsung R20 Intel Cel 530 1,7Гц/766Mb/100Гб;
- проектор LG LG DX 125, DLP ,2500 ANSI Lm (переносной);
- мультимедийный проектор BenQ MP 624 (переносной);
- проектор Acer P5280 (переносной);
- экран настенный ScreenMedia 153*203;
- экран на штативе Draper Diplomat 213*213 (84"*84");
- проекционный столик Projecta Solo 9000 на колесах.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа.

Google Chrome – бесплатно

Microsoft Office профессиональный - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г

Adobe Reader XI (11.0.13) – Russian - бесплатно

WinDjView 2.0.2 – бесплатно

Qgis 2.18 2.18.6 – бесплатно

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№ п.п.	Обновлённый раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесённых изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	Раздел V	Внесение изменений в перечень основной и дополнительной литературы на основе ЭБС	30.08.2017, протокол № 1 кафедры отечественной истории
2.	Раздел VIII	Возможность освоения дисциплины с	28.08.2020, протокол

		применением ЭО и ДОТ	№ 1 кафедры отечественной истории
--	--	----------------------	---