

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.06.2025 10:26:51  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82479

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина  
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| Институт | Институт химических технологий и промышленной экологии |
| Кафедра  | Физического воспитания                                 |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»

|                                                                 |                                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Уровень образования                                             | бакалавриат                          |
| Направление подготовки                                          | 18.03.01 Химическая технология       |
| Направленность (профиль)                                        | Нанотехнологии полимерных материалов |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года                               |
| Форма обучения                                                  | очная                                |

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Адаптивная физическая культура»» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол №8 от 06.05.2025г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Старший преподаватель О.В. Владимиров

Заведующий кафедрой: В.Н. Романов

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»» изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.

Курсовая работа не предусмотрена.

### **1.1. Форма промежуточной аттестации**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| первый семестр    | зачет |
| второй семестр    | зачет |
| третий семестр    | зачет |
| четвертый семестр | зачет |
| пятый семестр     | зачет |
| шестой семестр    | зачет |

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## **2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»» являются:

- воспитание физической культуры личности, обучение применению средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физическая и психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности, обучение подбору методов для самостоятельных занятий и самоконтроля;

- улучшение здоровья студентов, профилактика обострений заболеваний, повышение сопротивляемости организма;

- специальные реабилитационные задачи: ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений;

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости);

- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции                                                                                                                   | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1<br>Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>ИД-УК-7.2<br>Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>ИД-УК-7.3<br>Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Демонстрирует знания средств, методов, форм и основ адаптивной физической культуры и здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни; для организации полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Знает методику составления комплексов адаптивной физической культуры.<br>Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий адаптивной физической культурой.<br>Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени.<br>Применяет опыт физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре для достижения жизненных и профессиональных целей и саморегуляции. |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет

|                         |  |      |     |      |
|-------------------------|--|------|-----|------|
| по очной форме обучения |  | з.е. | 328 | час. |
|-------------------------|--|------|-----|------|

#### 3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий

| Структура и объем дисциплины  |                                |            |                                   |                           |                           |                              |                                          |                                          |                               |
|-------------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
| Объем дисциплины по семестрам | форма промежуточной аттестации | всего, час | Контактная аудиторная работа, час |                           |                           |                              | Самостоятельная работа обучающегося, час |                                          |                               |
|                               |                                |            | лекции, час                       | практические занятия, час | лабораторные занятия, час | практическая подготовка, час | курсовая работа/ курсовой проект         | самостоятельная работа обучающегося, час | промежуточная аттестация, час |
| 1 семестр                     | зачет                          | 58         |                                   | 28                        |                           |                              |                                          | 30                                       |                               |
| 2 семестр                     | зачет                          | 54         |                                   | 28                        |                           |                              |                                          | 26                                       |                               |
| 3 семестр                     | зачет                          | 54         |                                   | 28                        |                           |                              |                                          | 26                                       |                               |

|           |       |            |  |            |  |  |  |            |  |
|-----------|-------|------------|--|------------|--|--|--|------------|--|
| 4 семестр | зачет | 54         |  | 28         |  |  |  | 26         |  |
| 5 семестр | зачет | 54         |  | 28         |  |  |  | 26         |  |
| 6 семестр | зачет | 54         |  | 28         |  |  |  | 26         |  |
| Всего:    |       | <b>328</b> |  | <b>168</b> |  |  |  | <b>160</b> |  |

## 3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины

| Планируемые<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации | Виды учебной работы |                              |                                                        |                                    | Самостоятельная<br>работа, час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                                                                  | Контактная работа   |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        |                                                                  | Лекции, час         | Практические<br>занятия, час | Лабораторные<br>работы/<br>индивидуальн<br>ые занятия, | Практическая<br>подготовка,<br>час |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| Первый семестр                                                                                                         |                                                                  |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                            | 1. Легкая атлетика                                               |                     | 6                            |                                                        |                                    | 8                              | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных заданий по<br>физической и функциональной<br>подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет по совокупности результатов<br>текущего контроля успеваемости |
|                                                                                                                        | Развитие быстроты, выносливости, гибкости.                       |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | 2. ОФП                                                           |                     | 6                            |                                                        |                                    | 8                              |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.          |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | 3. АФК                                                           |                     | 16                           |                                                        |                                    | 14                             |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | Упражнения адаптивной физической культуры                        |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за первый семестр                                                                                                |                                                                  | 28                  |                              |                                                        | 30                                 |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| Второй семестр                                                                                                         |                                                                  |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                            | 1. Легкая атлетика                                               |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных заданий по<br>физической и функциональной<br>подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет по совокупности результатов<br>текущего контроля успеваемости |
|                                                                                                                        | Развитие: быстроты, выносливости.                                |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | 2. ОФП                                                           |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.          |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | 3. АФК                                                           |                     | 16                           |                                                        |                                    | 14                             |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | Упражнения адаптивной физической культуры                        |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за второй семестр                                                                                                |                                                                  | 28                  |                              |                                                        | 26                                 |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| Третий семестр                                                                                                         |                                                                  |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                            | 1. Легкая атлетика                                               |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных заданий по<br>физической и функциональной<br>подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет по совокупности результатов<br>текущего контроля успеваемости |
|                                                                                                                        | Развитие: быстроты, выносливости, гибкости.                      |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | 2. ОФП                                                           |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.          |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | 3. АФК                                                           |                     | 16                           |                                                        |                                    | 14                             |                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                        | Упражнения адаптивной физической культуры                        |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за третий семестр                                                                                                |                                                                  | 28                  |                              |                                                        | 26                                 |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| Четвертый семестр                                                                                                      |                                                                  |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7                                                                                                                   | 1. Легкая атлетика                                               |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              | Текущий контроль успеваемости:                                                                                                                                                                                        |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                           | Виды учебной работы |                              |                                                        |                                    | Самостоятельная<br>работа, час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                                                                                            | Контактная работа   |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        |                                                                                            | Лекции, час         | Практические<br>занятия, час | Лабораторные<br>работы/<br>индивидуальн<br>ые занятия, | Практическая<br>подготовка,<br>час |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                    | Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.                     |                     |                              |                                                        |                                    |                                | Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости                                          |
|                                                                                                                        | <b>2. ОФП</b>                                                                              |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.                                    |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>3. АФК</b>                                                                              |                     | 16                           |                                                        |                                    | 14                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Упражнения адаптивной физической культуры                                                  |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>Итого за четвертый семестр</b>                                                          |                     | <b>28</b>                    |                                                        |                                    | <b>26</b>                      |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Пятый семестр</b>                                                                                                   |                                                                                            |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                            | <b>1. Легкая атлетика</b>                                                                  |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              | <b>Текущий контроль успеваемости:</b><br>Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>2. ОФП</b>                                                                              |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.                                    |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>3. АФК</b>                                                                              |                     | 16                           |                                                        |                                    | 14                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Упражнения адаптивной физической культуры                                                  |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>Итого за пятый семестр</b>                                                              |                     | <b>28</b>                    |                                                        |                                    | <b>26</b>                      |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Шестой семестр</b>                                                                                                  |                                                                                            |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                            | <b>1. Легкая атлетика</b>                                                                  |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              | <b>Текущий контроль успеваемости:</b><br>Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>2. ОФП</b>                                                                              |                     | 6                            |                                                        |                                    | 6                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.                                    |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>3. АФК</b>                                                                              |                     | 16                           |                                                        |                                    | 14                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Упражнения адаптивной физической культуры                                                  |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | <b>Итого за шестой семестр</b>                                                             |                     | <b>28</b>                    |                                                        |                                    | <b>26</b>                      |                                                                                                                                                                                                                            |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации | Виды учебной работы |                              |                                                        |                                    | Самостоятельная<br>работа, час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                                                                  | Контактная работа   |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        |                                                                  | Лекции, час         | Практические<br>занятия, час | Лабораторные<br>работы/<br>индивидуаль<br>ные занятия, | Практическая<br>подготовка,<br>час |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | Итого за весь период                                             |                     | 168                          |                                                        |                                    | 160                            |                                                                                                                                                               |

### 3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

| № пп              | Наименование раздела и темы дисциплины                                                        | Содержание раздела (темы)                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел I</b>   | <b>Легкая атлетика</b>                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| Тема 1.1          | Бег на короткие дистанции (100м)                                                              | Обучение техники высокого старта;<br>Обучение технике бега на короткие дистанции;<br>Обучение финишному рывку;<br>Развитие быстроты и координационных способностей. |
| Тема 1.2          | Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)                                                | Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции;<br>Развитие выносливости.                                                                                     |
| Тема 1.3          | Прыжок в длину с места                                                                        | Обучение техники отталкивания;<br>Обучение техники группировки в фазе полета;<br>Обучение техники приземления;<br>Развитие скоростно-силовых способностей.          |
| <b>Раздел II</b>  | <b>ОФП</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.1          | Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой                                   | Обучение техники выполнения силовых упражнений.<br>Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, силы и скоростно-силовой выносливости).              |
| Тема 2.2          | Подъём ног в висе на перекладине (юноши);<br>Подъём ног к перекладине лежа на спине (девушки) |                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.3          | Подтягивание в висе на перекладине (юноши)                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.4          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)                                                |                                                                                                                                                                     |
| <b>Раздел III</b> | <b>АФК</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Тема 3.1          | Задания на равновесие                                                                         | Определение степени развития вестибулярного аппарата.                                                                                                               |
| Тема 3.2          | Упражнения на гибкость                                                                        | Определение гибкости и подвижности плечевого, тазобедренного, коленного, голеностопного сустава и позвоночника.<br>Развитие гибкости.                               |
| Тема 3.3          | Задания на ловкость и координацию                                                             | Обучение техники броска и ловли теннисного мяча.<br>Развитие ловкости и координации                                                                                 |
| Тема 3.4          | Реферат для лиц, освобожденных от практических занятий                                        | Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения), оформление (наличие плана, списка литературы, сноски).                                  |

### 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.



Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к практическим занятиям и зачетам;
- изучение учебных пособий и методических рекомендаций по изучаемой дисциплине;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение домашних заданий;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую или индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед зачетом по необходимости.

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем

| № пп                                   | Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение                                                                | Задания для самостоятельной работы                                                                                                                                | Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля) | Трудоемкость, час |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Раздел I</b>                        | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                   |
| Тема<br>Бег, прыжки                    | Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники и тактике бега на длинные дистанции. Изучение техники прыжка в длину с места. | Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений. | контроль выполненных работ в текущей аттестации.                                    | <b>38</b>         |
| <b>Раздел II</b>                       | <b>ОФП</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                   |
| Тема<br>Силовая подготовка             | Обучение техники выполнения силовых упражнений.                                                                                             | Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений. | контроль выполненных работ в текущей аттестации.                                    | <b>38</b>         |
| <b>Раздел III</b>                      | <b>АФК</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                   |
| Тема<br>Адаптивная физическая культура | Понятие о АФК, механизмы лечебного воздействия физических упражнений.                                                                       | Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным                                                                    | контроль выполненных работ в текущей                                                | <b>84</b>         |

|  |                                                                        |                                                                   |             |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--|
|  | Обучение технике выполнения упражнений адаптивной физической культуры. | источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений | аттестации. |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--|

### 3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

При реализации программы учебной дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии для самостоятельной работы студентов:

- техника безопасности;
- практические занятия: видео-уроки различной направленности, гиперссылки на обучающее видео и на онлайн видео- уроки, фото- аудио- видео - фрагменты, видеоклипы с упражнениями, обучающие презентации и другие мультимедиа ресурсы;
- программы контроля и самоконтроля: контрольные испытания, тестирования таблицы баллов, результаты спортивных соревнований;
- задания для самостоятельной работы.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

4.1 Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

| Уровни сформированности компетенции | Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Показатели уровня сформированности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|                                     |                                                                                                     |                                                                                 | Универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Общепрофессиональной компетенции | Профессиональной компетенции |
|                                     |                                                                                                     |                                                                                 | УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                              |
| высокий                             | 85 – 100                                                                                            | отлично                                                                         | <b>Знать</b> различные методики коррекционных и дыхательных упражнений,<br><b>Уметь</b> составлять программу самостоятельных занятий адаптивной физической культуры<br><b>Владеть</b> достаточным уровнем развития основных двигательных качеств и приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях адаптивной физической культурой                                |                                  |                              |
| повышенный                          | 65 – 84                                                                                             | хорошо                                                                          | <b>Знать</b> влияние адаптивной физической культуры при нарушении работы систем организма человека<br><b>Уметь</b> самостоятельно подобрать и выполнять комплекс адаптивной физической культуры с учетом своего функционального состояния<br><b>Владеть</b> оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации) |                                  |                              |
| базовый                             | 41 – 64                                                                                             | удовлетворительно                                                               | <b>Знать</b> воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы органов.<br><b>Уметь</b> оценить свое функциональное состояние.<br><b>Владеть</b> начальным уровнем развития двигательных качеств (быстроты, выносливости,                                                                                   |                                  |                              |

|        |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--------|--------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |        |                     | силы, гибкости, координации).                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| низкий | 0 – 40 | неудовлетворительно | <b>Не знает</b> воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы.<br><b>Не умеет</b> оценить свое физическое состояние.<br><b>Не владеет</b> оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации); |  |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

### 5.1. Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий

| № пп | Формы текущего контроля                                 | Примеры типовых заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Задания по физической и функциональной подготовке       | Бег 100м (юноши и девушки);<br>Бег 1000м (юноши и девушки);<br>Бег 2000м (юноши и девушки);<br>Бег 3000м (юноши);<br>Прыжки в длину с места (юноши и девушки).                                                                                                                                                |
| 2    | Силовые упражнения                                      | Подтягивание в висе на перекладине (юноши);<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);<br>Подъём прямых ног в висе на перекладине (юноши);<br>Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки);<br>Подъём прямых ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки). |
| 3.1  | Специальные задания по Адаптивной физической подготовке | Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами (юноши и девушки);<br>Наклон вперёд из положения сидя на полу (юноши и девушки);<br>Ловля теннисного мяча (юноши и девушки).                                                                                                                                     |

| № пп | Формы текущего контроля                                                            | Примеры типовых заданий   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 3.2  | Для лиц, освобожденных от практических занятий по адаптивной физической подготовке | Реферат по заданной теме. |

## 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости

| Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                           | Шкалы оценивания     |                      |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               | 100-балльная система | Пятибалльная система |
| Бег на короткие дистанции (100м)                                     | Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.                                          |                      | 5                    |
|                                                                      | Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                     |                      | 4                    |
|                                                                      | Правильное выполнение высокого старта; замедленное реагирование на сигнал стартера; неравномерное, зигзага образное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ. |                      | 3                    |
|                                                                      | Неправильное выполнение высокого старта; несвоевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с переходом на шаг; отсутствие финишного рывка;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.                                    |                      | 2                    |
| Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)                       | Равномерное передвижение по дистанции; финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.                                                                                                                                         |                      | 5                    |
|                                                                      | Бег с переходом на шаг более 20% от общей длины дистанции; финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                                                                                                                      |                      | 4                    |
|                                                                      | Бег с переходом на шаг более 40% от общей длины дистанции; отсутствие                                                                                                                                                                                         |                      |                      |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                     | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
|                                                                                      | финишного рывка;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                                                                                               |                         | 3                       |
|                                                                                      | Бег с переходом на шаг более 50% от общей длины дистанции; отсутствие финишного рывка;<br>Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.                                                               |                         | 2                       |
| Прыжок в длину с места (юноши и девушки)                                             | Пружинистое, силовое отталкивание; плотная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.                                       |                         | 5                       |
|                                                                                      | Пружинистое, силовое отталкивание; недостаточная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление;<br>Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                                               |                         | 4                       |
|                                                                                      | Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                                |                         | 3                       |
|                                                                                      | Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление с касанием руками пола;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.                                  |                         | 2                       |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки)        | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок с касанием локтями колен и поясницей пола, руки строго за головой;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.                    |                         | 5                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется в одном темпе с незначительным изменением техники;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                                                                 |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с перерывами и нарушением техники;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                                                      |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с большими остановками, с изгибами корпуса при выполнении упражнения, руки выпрямляются вперед и касаются колен;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ. |                         | 2                       |
| Подъем прямых ног в висе на перекладине                                              | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, без рывков и раскачиваний, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;                                                                      |                         | 5                       |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| (юноши);                                                                             | Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.                                                                                                                                                        |                         |                         |
|                                                                                      | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, с небольшим раскачиванием, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                   |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                                                     |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами и не касанием стопой перекладины;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.                                             |                         | 2                       |
| Подъем прямых ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки)                 | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с прямыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.                                  |                         | 5                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с согнутыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                                 |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с небольшими интервалами отдыха, с согнутыми ногами;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                                               |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с большими остановками, с согнутыми ногами;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.                                                                                 |                         | 2                       |
| Подтягивание в висе на перекладине (юноши)                                           | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, без рывков и раскачиваний, с касанием подбородком перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.                |                         | 5                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, с незначительными рывками и раскачиванием, с касанием подбородком перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ. |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется со значительным изменением техники выполнения                                                                                                                                               |                         |                         |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                          | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
|                                                                                      | упражнения;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                                                                                                         |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с перерывами, с рывками и раскачиванием, с касанием лбом перекладины;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.                                                 |                         | 2                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; в одном темпе, без остановок; руки сгибаются под углом 90°;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ. |                         | 5                       |
| Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа (юноши)                                 | Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; с небольшими перерывами; руки сгибаются под углом 90°;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.       |                         | 4                       |
|                                                                                      | При выполнении упражнения наблюдается значительное прогибание корпуса, с нарушением ритма выполнения, со сгибанием рук менее 90°;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.   |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с большими нарушениями в технике;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.                                                                                     |                         | 2                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с закрытыми глазами, стоя на одной ноге, не сходя с места и без перемещения в пространстве, руки вперед;<br>Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ.                            |                         | 5                       |
| Равновесие на одной<br>ноге с закрытыми<br>глазами                                   | Упражнение выполняется с закрытыми глазами, стоя на одной ноге, не сходя с места и без перемещения в пространстве, руки в стороны;<br>Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                          |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с открытыми глазами, стоя на одной ноге, с небольшими перемещениями в пространстве;<br>Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                       |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с открытыми глазами, стоя на одной ноге, со значительными перемещениями в пространстве;<br>Результат соответствует оценке «не удовлетворительно» в ОМ.                                |                         | 2                       |
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |                         |                         |



| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| Наклон вперёд из<br>положения сидя на<br>полу                                        | Упражнение выполняется с наибольшей амплитудой движений, ноги в коленях выпрямлены, спина прямая;<br>Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         | 5                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с достаточной амплитудой движений, ноги в коленях выпрямлены;<br>Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с достаточной амплитудой движений, ноги в коленях не выпрямлены, спина не прямая;<br>Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с недостаточной амплитудой движений;<br>Результат соответствует оценке «не удовлетворительно» в ОМ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | 2                       |
| Ловля теннисного<br>мяча                                                             | Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         | 5                       |
|                                                                                      | Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | 4                       |
|                                                                                      | Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         | 3                       |
|                                                                                      | Результат соответствует оценке «не удовлетворительно» в ОМ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | 2                       |
| Реферат                                                                              | Соответствие реферата заданной теме, полнота раскрытия темы, логичность, связность.<br>Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения), оформление (наличие плана, списка литературы, сноски и т.д.).<br>Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает. |                         | 5                       |
|                                                                                      | Соответствие реферата заданной теме, логичность, связность.<br>Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения), оформление (наличие плана, списка литературы, сноски и т.д.).<br>Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала.<br>Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Обучающийся                                                                                           |                         | 4                       |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                        | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
|                                                                                      | демонстрирует знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает                                                                             |                         |                         |
|                                                                                      | Соответствие реферата заданной теме, оформление (наличие плана, списка литературы, культура, цитирования, сноски и т.д.);<br>Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала. |                         | 3                       |
|                                                                                      | Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.                       |                         | 2                       |

### 5.3. Промежуточная аттестация

| Форма промежуточной аттестации | Типовые контрольные задания и иные материалы<br>для проведения промежуточной аттестации |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет                          | Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости                        |

### 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины

| Форма промежуточной<br>аттестации                                   | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                       | Шкалы оценивания        |                         |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Наименование оценочного<br>средства                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| Зачет по совокупности результатов<br>текущего контроля успеваемости | Обучающийся демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности; владеет приемами тактико-технической подготовки в избранном виде спорта. |                         | зачтено                 |
|                                                                     | Обучающийся не обладает определенной системой знаний по                                                                                                                                                                                                   |                         | не зачтено              |

| Форма промежуточной аттестации   | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                | Шкалы оценивания     |                      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Наименование оценочного средства |                                                                                                                                                                                                                    | 100-балльная система | Пятибалльная система |
|                                  | дисциплине, не владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности, не знает техники выполнения основных элементов в избранном виде спорта. |                      |                      |

### 5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

| Форма контроля                                                            | 100-балльная система | Пятибалльная система |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Текущий контроль:                                                         |                      |                      |
| Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию                     |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация                                                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Итого за 1 семестр                                                        | зачет                |                      |
| Текущий контроль:                                                         |                      |                      |
| Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию                     |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация                                                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Итого за 2 семестр                                                        | зачет                |                      |
| Текущий контроль:                                                         |                      |                      |
| Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию                     |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация                                                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Итого за 3 семестр                                                        | зачет                |                      |
| Текущий контроль:                                                         |                      |                      |
| Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию                     |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация                                                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Итого за 4 семестр                                                        | зачет                |                      |
| Текущий контроль:                                                         |                      |                      |
| Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности                  |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию                     |                      | зачтено/не зачтено   |

|                                                                           |       |                    |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|
| Промежуточная аттестация                                                  |       | зачтено/не зачтено |
| Итого за 5 семестр                                                        | зачет |                    |
| Текущий контроль:                                                         |       |                    |
| Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности |       | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности                  |       | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию                     |       | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация                                                  |       | зачтено/не зачтено |
| Итого за 6 семестр                                                        | зачет |                    |

Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

| 100-балльная система | пятибалльная система                             |            |
|----------------------|--------------------------------------------------|------------|
|                      | зачет с оценкой/экзамен                          | зачет      |
|                      | отлично<br>зачтено (отлично)                     | зачтено    |
|                      | хорошо<br>зачтено (хорошо)                       |            |
|                      | удовлетворительно<br>зачтено (удовлетворительно) |            |
|                      | неудовлетворительно                              | не зачтено |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- игровые технологии. Цель использования - повышение мотивации на развитие физических и психических качеств учащихся;
- групповые технологии. Цель использования - достижение высокого уровня усвоения содержания учебного материала;
- соревновательные технологии. Цель использования - развитие умения быстро ориентироваться в изменяющихся условиях, принимать решения в зависимости от сложившейся ситуации;
- технология дифференцированного обучения дистанционные образовательные технологии. Цель использования - определение наиболее эффективного и целесообразного вида учебной деятельности из индивидуальных особенностей (уровень подготовки, развитие физических качеств, состояние здоровья);
- информационно-коммуникативные технологии, применение электронного обучения - цель использования - формирование учебно - познавательной, информационной, общекультурной компетенций, интерес к учебной дисциплине, самостоятельная работа.

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию без барьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов.

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

| Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п. | Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;<br>Большой спортивный зал                                                                                        | Рабочее место преподавателя.<br>Специализированное оборудование: кольца баскетбольные, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота. |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;<br>Аудитория №1136 - тренажерный зал                                                                             | Рабочее место преподавателя.<br>Специализированное оборудование: многофункциональный тренажерный комплекс, силовые скамьи, штанги, гири, разно весовые                                                                              |

| Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п. | Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      | блины, турник, силовой тренажер для ног, силовой тренажер для рук, зеркала, гантели, грифы олимпийские.                                                                                                                |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;<br>Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы                                                          | Рабочее место преподавателя.<br>Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, мед. болы, рулетки. |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;<br>Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и мужская                                                          | Шкафчики для одежды, лавочки, умывальник, душевые кабины, туалет.                                                                                                                                                      |
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                     | Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                                                          |
| читальный зал библиотеки                                                                                                                                             | компьютерная техника;<br>подключение к сети «Интернет»                                                                                                                                                                 |

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

| Необходимое оборудование                                                                   | Параметры                       | Технические требования                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Персональный компьютер/ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет | Веб-браузер                     | Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3 |
|                                                                                            | Операционная система            | Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux                        |
|                                                                                            | Веб-камера                      | 640x480, 15 кадров/с                                                                                   |
|                                                                                            | Микрофон                        | любой                                                                                                  |
|                                                                                            | Динамики (колонки или наушники) | любые                                                                                                  |
|                                                                                            | Сеть (интернет)                 | Постоянная скорость не менее 192 кБит/с                                                                |

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п                                                           | Авторы                                                          | Наименование издания                                                                                        | Вид издания                 | Издательство                                  | Год издания          | Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса                                                                                          | Количество экземпляров в библиотеке Университета |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания       |                                                                 |                                                                                                             |                             |                                               |                      |                                                                                                                                   |                                                  |
| 1                                                               | Аварханов М.А.                                                  | Здоровый образ жизни                                                                                        | Учебник                     | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ                        | 2008                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 3                                                |
| 2                                                               | Старкова Е.С.                                                   | Естественнонаучные основы физического воспитания                                                            | Учебник                     | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ                        | 2008                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 12                                               |
| 3                                                               | Ильинич В.И.                                                    | Физическая культура студента                                                                                | Учебник                     | Москва, «Гардарики»                           | 2000<br>2005<br>2008 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 286<br>1<br>1                                    |
| 4                                                               | Коваленко В.А.                                                  | Физическая культура                                                                                         | Учебное пособие             | М.: Изд-во АСВ                                | 2000                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 47                                               |
| 5                                                               | А. Б. Муллер [и др.]                                            | Физическая культура студента                                                                                | Учебное пособие             | Красноярск: Сибирский федеральный университет | 2011                 | Znanium.com:                                                                                                                      | -                                                |
| 6                                                               | А. Б. Муллер [и др.]                                            | Физическая культура                                                                                         | Учебник и практикум         | М.: Юрайт                                     | 2018                 | <a href="https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791">https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791</a> | -                                                |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания |                                                                 |                                                                                                             |                             |                                               |                      |                                                                                                                                   |                                                  |
| 1                                                               | Колягина Л.Ю.<br>Харламова Л.С.<br>Васина К.И.                  | Элективные дисциплины по физической культуре. Адаптивная физическая культура. Подвижные игры                | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». 2022     | 2022                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5                                                |
| 2                                                               | Кириенкова В.М.<br>Володина Ю.А.<br>Романов В.Н.<br>Садова Е.И. | Физическая культура и спорт. Конспект лекции                                                                | Учебное пособие             | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».          | 2021                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 26                                               |
| 3                                                               | Кириенкова В.М.<br>Беликов П.А.<br>Пампура Н.А                  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».          | 2019                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5                                                |



|                                                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                             |                             |                                      |      |                                                                                                                                   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                            |                                                    | дыхания) с ФОС                                                                                                                                                              |                             |                                      |      |                                                                                                                                   |   |
| 4                                                                                                          | Колягина Л.Ю.<br>Бузулькова Н.А.<br>Харламова Л.С. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС                                                                                  | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5 |
| 5                                                                                                          | Любская О.Г.,<br>Якутина Н.В.                      | Взаимосвязь экологии, валеологии и физической культуры в преподавании наук о человеке                                                                                       | Учебное пособие             | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5 |
| 6                                                                                                          | Якутина Н.В.,<br>Любская О.Г.                      | Валеология. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие                                                                                                           | Учебное пособие             | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5 |
| 7                                                                                                          | Якутина Н.В.,<br>Любская О.Г.                      | Формирование и оценка режима питания, как элемента здорового образа жизни:                                                                                                  | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5 |
| 8                                                                                                          | Якутина Н.В.,<br>Романов В.Н.,<br>Любская О.Г.     | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) с фондом оценочных средств для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5 |
| 9                                                                                                          | Романов В.Н.,<br>Кириенкова В.М.,<br>Майоров Ф.П.  | Комплекс мероприятий по оказанию первой медицинской помощи для лиц, ведущих активный образ жизни                                                                            | Учебно-методическое пособие | М ФГБОУ ВО, «РГУ им. А.Н. Косыгина»  | 2017 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/961694">http://znanium.com/catalog/product/961694</a> | 5 |
| 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина) |                                                    |                                                                                                                                                                             |                             |                                      |      |                                                                                                                                   |   |
| 1                                                                                                          | Романов В.Н.,<br>Володина Ю.А.                     | Развитие силы у студентов основного отделения                                                                                                                               | Методическое пособие        | М., МГУДТ                            | 2012 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/459499">http://znanium.com/catalog/product/459499</a> | 5 |
| 2                                                                                                          | Садова Е.И.,<br>Лапынина Ж.Э.                      | Развитие выносливости у студентов основного отделения                                                                                                                       | Методические указания       | М., МГУДТ                            | 2012 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/459508">http://znanium.com/catalog/product/459508</a> | 5 |

|   |                                              |                                                                                                  |                          |           |      |                             |   |
|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|------|-----------------------------|---|
| 3 | Романов В.Н.<br>Якутина Н.В.<br>Пампура Н.А. | Оценочные средства для<br>контроля знаний студентов,<br>освобожденных от<br>практических занятий | Методические<br>указания | М., МГУДТ | 2015 | Локальная сеть университета | 5 |
|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|------|-----------------------------|---|

## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

| № пп | Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы                                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>                                                        |
| 2.   | «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                        |
| 3.   | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com»<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> |

11.2. Перечень программного обеспечения

| №п/п | Программное обеспечение                       | Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое |
|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.   | Windows 10 Pro, MS Office 2019                | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 2.   | PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 3.   | V-Ray для 3Ds Max                             | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

| <b>№ пп</b> | <b>год<br/>обновления<br/>РПД</b> | <b>характер изменений/обновлений<br/>с указанием раздела</b> | <b>номер протокола<br/>и дата заседания<br/>кафедры</b> |
|-------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |
|             |                                   |                                                              |                                                         |