

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.06.2024 18:04:04  
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 Славянской культуры  
Кафедра Искусство хореографа

---

---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Спортивные секции

---

|  |                    |                            |
|--|--------------------|----------------------------|
| Уровень образования  | <i>бакалавриат</i> |                            |
| Направление<br>подготовки/Специальность                                  | 52.03.01           | Хореографическое искусство |
| Направленность<br>(профиль)/Специализация                                | Педагогика балета  |                            |
| Срок освоения<br>образовательной<br>программы по очной форме<br>обучения | <i>4 года</i>      |                            |
| Форма(-ы) обучения   | <i>очная</i>       |                            |

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивные секции» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 000 от 01.01.0001 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

преподаватель А.С.Полякова

Заведующий кафедрой: А.В.Ковтун

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Спортивные секции» изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом и шестом семестрах.

Курсовая работа/Курсовой проект – не предусмотрен(а)

### 1.1. Форма промежуточной аттестации:

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

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Спортивные секции» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы предыдущего уровня.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам и практикам:

- Физическая культура и спорт.

Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:

- Классический танец;
- Народно-сценический танец;
- Современные направления танца.

Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении учебной и производственной практики и выполнении выпускной квалификационной работы.

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Спортивные секции» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенции 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 и условий реализации профессиональной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Способен подобрать или адаптировать методику, позволяющую сохранить себя в форме;</li> <li>– Планирует распорядок дня таким образом, что остаётся время на занятие физическими нагрузками;</li> <li>– Соблюдает правила здорового образа жизни.</li> </ul> |
|  | ИД-УК-7.2<br>Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                  |   |
|  | ИД-УК-7.3<br>Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   |   |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|   |  |             |     |             |
|---|--|-------------|-----|-------------|
| <i>по очной форме обучения –</i>        |  | <b>з.е.</b> | 328 | <b>час.</b> |
| <i>по очно-заочной форме обучения –</i> |  | <b>з.е.</b> |     | <b>час.</b> |
| <i>по заочной форме обучения –</i>      |  | <b>з.е.</b> |     | <b>час.</b> |

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий (очная форма обучения)

| Структура и объем дисциплины |              |        |                                   |  |
|------------------------------|--------------|--------|-----------------------------------|--|
| Объем дисциплины по          | форма промеж | всего, | Контактная аудиторная работа, час | Самостоятельная работа обучающегося, час |
|                              |              | о,     |                                   |  |

| семестрам | уточной<br>аттеста<br>ции | час | лекц<br>ии,<br>час | прак<br>тиче<br>ские<br>зая<br>тия,<br>час | лабо<br>рато<br>рные<br>зая<br>тия,<br>час | прак<br>тиче<br>ская<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час | курсов<br>ая<br>работ<br>а/<br>курсов<br>ой<br>проект | самост<br>оятел<br>ьная<br>работа<br>обуча<br>ющего<br>ся, час | проме<br>жуточ<br>ная<br>аттест<br>ация,<br>час |
|-----------|---------------------------|-----|--------------------|--|--|--|---|--|---|
| 1 семестр | <i>зачет</i>              | 51* |                    | 34*  |  |  |   | 17*  |   |
| 2 семестр | <i>зачет</i>              | 51* |                    | 34*  |  |  |   | 17*  |   |
| 3 семестр | <i>зачет</i>              | 51* |                    | 34*  |  |  |   | 17*  |   |
| 4 семестр | <i>зачет</i>              | 51* |                    | 34*  |  |  |   | 17*  |   |
| 5 семестр | <i>зачет</i>              | 51* |                    | 34*  |  |  |   | 17*  |   |
| 6 семестр | <i>зачет</i>              | 73* |                    | 34*  |  |  |   | 39*  |   |
| Всего:    |                           | 328 |                    | 204  |  |  |   | 124  |   |

3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации  | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |  |
|  |  | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
| <b>Первый семестр</b>  |  |                     |                           |   |                              |                             |  |
| УК-7   | <b>Раздел I. Введение</b>  | x                   | 34                        | x   | x                            | 17                          |  |
| ИД-УК-7.1  | Тема 1.1 Понятия и сущность профессионально прикладной физической подготовки   | x                   | 11                        | x   | x                            | x                           | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости  |
| ИД-УК-7.2  | Тема 1.2 Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения  | x                   | 11                        | x   | x                            | x                           |  |
| ИД-УК-7.3  | Практические занятия № 1.1<br>Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп; способность рационально распределять затраты энергии во времени;  | x                   | x                         | x   | x                            | 6                           |  |
|  | Практическое занятие № 1.2<br>Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и другие двигательные способности; способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля, | x                   | x                         | x   | x                            | 6                           |  |
| УК-7   | <b>Раздел II. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств</b>   | x                   | x                         | x   | x                            | 12                          | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации  | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости    |
|--|--|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|---|
|  |  | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |   |
|  |  | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |   |
| ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3   | Тема 2.1<br>Разновидности двигательно-активного включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу  | x                   | 12                        | x   | x                            | x                           | результатов текущего контроля успеваемости  |
|  | Практическое занятие № 2.1<br>Неординарная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; мышцы пояса верхних конечностей и мышцы, удерживающие позу; устойчивая функции зрительного и тактильного контроля | x                   | x                         | x   | x                            | 5                           |   |
|  | Зачет  | x                   | x                         | x   | x                            |                             | итоговая контрольная работа/защита проекта/доклад-презентация и т.п.  |
|  | Зачет с оценкой  | x                   | x                         | x   | x                            | x                           | зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости/ зачет проводится в устной/письменной форме по билетам согласно программе зачета |
|  | Экзамен  | x                   | x                         | x   | x                            | x                           | экзамен по билетам / электронное тестирование/ ...  |
|  | <b>ИТОГО за первый семестр 51</b>  | <b>x</b>            | <b>34</b>                 | <b>x</b>  | <b>x</b>                     | <b>17</b>                   |   |
| <b>Второй семестр</b>  |  |                     |                           |   |                              |                             |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации   | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|---|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |   | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |  |
|  |   | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3  | <b>Раздел III.<br/>Системы дыхательной гимнастики</b>   | x                   | 34                        | x   | x                            | 17                          | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости  |
|  | Тема 3.1<br>Понятие дыхательная гимнастика. Общие принципы дыхательных упражнений                       | x                   | 17                        | x   | x                            | x                           |  |
|  | Тема 3.2<br>Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами         | x                   | 17                        | x   | x                            | x                           |  |
|  | Практическое занятие № 3.1<br>Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхания Бутейко.            | x                   | x                         | x   | x                            | 8                           |  |
|  | Практическое занятие № 3.2<br>Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой. | x                   | x                         | x   | x                            | 9                           |  |
|  | Выполнение курсового проекта /курсовой работы   | x                   | x                         | x   | x                            | x                           |  |
|  | Зачет   | x                   | x                         | x   | x                            |                             |  |
|  | Зачет с оценкой   | x                   | x                         | x   | x                            | x                           |  |
|  | Экзамен   | x                   | x                         | x   | x                            | x                           |  |
|  | <b>ИТОГО за второй семестр 51</b>   | x                   | 34                        | x   | x                            | 17                          |  |
| <b>Третий семестр</b>  |   |                     |                           |   |                              |                             |  |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации  | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |  |
|  |  | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
| УК-7   | <b>Раздел IV. Физическая культура как дисциплина для обучения движениям и воспитанию улучшенных физических качеств.</b>                                | x                   | 34                        | x   | x                            | 17                          |  |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3  | Тема 4.1<br>Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Зависимость формы упражнения от содержания физического действия.                     | x                   | 17                        | x   | x                            | x                           | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости  |
|  | Тема 4.2<br>Упражнения с различными видами мышечной и кардио нагрузки с более усложненной координацией выполнения.                                     | x                   | 17                        | x   | x                            | x                           |  |
|  | Практическое занятие № 4.1<br>Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в передвижении под музыку. | x                   | x                         | x   | x                            | 10                          |  |
|  | Практическое занятие № 4.1<br>Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в                          | x                   | x                         | x   | x                            | 10                          |  |



| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации   | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|---|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |   | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |  |
|  |   | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
|  | передвижении под музыку.  |                     |                           |   |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие № 4.2<br>Самостоятельное совершенствование функциональных, двигательных возможностей организм        | x                   | x                         | x   | x                            | 7                           |  |
|  | Зачет   | x                   |                           | x   | x                            | x                           |  |
|  | <b>ИТОГО за третий семестр 51</b>   | 34                  | x                         | x   | x                            | 17                          |  |
| <b>Четвёртый семестр</b>   |   |                     |                           |   |                              |                             |  |
| УК-7   | <b>Раздел V<br/>Физическая культура как дисциплина для овладения специальными знаниями</b>                                | x                   | <b>34</b>                 | x   | x                            | <b>17</b>                   | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости  |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3  | Тема 5.1<br>Классификация и характеристика физических упражнений.<br>Методика лечебного применения физических упражнений. | x                   | <b>15</b>                 | x   | x                            | x                           |  |
|  | Тема 5.2<br>Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры       | x                   | <b>15</b>                 | x   | x                            | x                           |  |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации   | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|---|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |   | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |  |
|  |   | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
|  | в условиях вуза.  |                     |                           |   |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие № 5.1<br>Самостоятельное использование средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности.                | х                   | х                         | х   | х                            | 10                          |  |
|  | Практическое занятие № 5.2<br>Самостоятельная профилактика улучшения психофизического состояния студентов, в целях повышения эффективности учебного труда | х                   | х                         | х   | х                            | 7                           |  |
|  | Зачет   | х                   |                           | х   | х                            | х                           |  |
|  | <b>ИТОГО за четвертый семестр</b>   | <b>51</b>           | <b>34</b>                 | <b>х</b>  | <b>х</b>                     | <b>17</b>                   |  |
| <b>Пятый семестр</b>   |   |                     |                           |   |                              |                             |  |
| УК-7   | <b>Раздел VI</b><br><b>Физическая нагрузка как средство профилактики различных заболеваний при гиподинамическом образе жизни студентов.</b>               | х                   | 34                        | х   | х                            | 17                          | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости  |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3  | Тема 6.1<br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями  | х                   | 17                        | х   | х                            | х                           |  |
|  | Тема 6.2  | х                   | 17                        | х   | х                            | х                           |  |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации  | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |  |
|  |  | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
|  | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями для купирования последствий гиподинамического образа жизни |                     |                           |   |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие № 6.1<br>Планирование управление самостоятельными занятиями.  | х                   | х                         | х   | х                            | 8                           |  |
|  | Практическое занятие № 6.2<br>Самоконтроль за интенсивностью нагрузок при самостоятельных занятиях.                      | х                   | х                         | х   | х                            | 9                           |  |
|  | Зачет  | х                   |                           | х   | х                            | х                           |  |
|  | <b>ИТОГО за пятый семестр 51</b>   | х                   | 34                        | х   | х                            | 17                          |  |
| <b>Шестой семестр</b>  |  |                     |                           |   |                              |                             |  |
| УК-7   | <b>Раздел VII</b><br><b>Социально-биологические основы физической культуры</b>   | х                   | 34                        | х   | х                            | 19                          | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости  |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3  | Тема 7.1<br>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.                   | х                   | 17                        | х   | х                            | х                           |  |
|  | Тема 7.2<br>Воздействие природных и социально-экологических  | х                   | 17                        | х   | х                            | х                           |  |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации  | Виды учебной работы |                           |   |                              | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  | Контактная работа   |                           |   |                              |                             |  |
|  |  | Лекции, час         | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час |                             |  |
|  | факторов на организм и жизнедеятельность человека  |                     |                           |   |                              |                             |  |
|  | Практическое занятие № 7.1<br>Методика восстановления процессов жизнедеятельности после интенсивных тренировочных занятий. | x                   | x                         | x   | x                            | 10                          |  |
|  | Практическое занятие № 7.2<br>Методика восстановления мышечной деятельности после активной мышечной деятельности.          | x                   | x                         | x   | x                            | 9                           |  |
|  | Зачет  |                     |                           |   |                              |                             |  |
|  | <b>ИТОГО за шестой семестр 73</b>  | x                   | 34                        | x   | x                            | 19                          |  |
|  |  |                     |                           |   |                              |                             |  |
|  | <b>ИТОГО за весь период 328</b>  | x                   | 204                       | x   | x                            | 124                         |  |

## 3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

| № пп               | Наименование раздела и темы дисциплины  | Содержание раздела (темы)   |
|--------------------|---|---|
| <b>Раздел I</b>    | <b>Введение</b>   |   |
| Тема 1.1           | Понятия и сущность профессионально прикладной физической подготовки   | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.                    |
| Тема 1.2           | Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения  | . О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. |
| <b>Раздел II.</b>  | <b>Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств</b>   |   |
| Тема 2.1           | Разновидности двигательно-активных практик Включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу:<br>Стретчинг и Йога | Влияние стретчинга на организм. Показания и противопоказания к занятиям стретчингом. Гибкость и методика ее развития. Характеристика и назначение стретчинга. Виды стретчинга. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки. Базовые упражнения стретчинга.  |
| <b>Раздел III.</b> | <b>Системы дыхательной гимнастики</b>   |   |
| Тема 3.1           | Понятие дыхательная гимнастика. Общие принципы дыхательных упражнений   | Понятие дыхательная гимнастика. Техника выполнения. Общие принципы дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Значение мотивации в сфере физической культуры.  |
| Тема 3.2           | Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами   | Система дыхания Бутейко. Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.   |
| <b>Раздел IV</b>   | <b>Физическая культура как дисциплина для обучения движениям и воспитанию улучшенных физических качеств.</b>  |   |
| Тема 4.1           | Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Зависимость формы упражнения от содержания физического действия.  | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок.                                |
| Тема 4.2           | Упражнения с различными видами мышечной и кардио нагрузки с более   | Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития,   |

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
|                   | усложненной координацией выполнения.   | телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.  |
| <b>Раздел V</b>   | <b>Физическая культура как дисциплина для овладения специальными знаниями</b>  |  |
| Тема 5.1          | Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений.               | Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.   |
| Тема 5.2          | Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. | Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.   |
| <b>Раздел VI</b>  | <b>Физическая нагрузка как средство профилактики различных заболеваний при гиподинамическом образе жизни студентов.</b>  |  |
| Тема 6.1          | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).   |
| Тема 6.2          | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями для купирования последствий гиподинамии.                   | Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи.  |
| <b>Раздел VII</b> | <b>Социально-биологические основы физической культуры</b>  |  |
| Тема 7.1          | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.                               | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека.   |
| Тема 7.2          | Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека                        | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды |

### 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, научно-исследовательская, 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:

- 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 и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

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

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>Введение</b>  |   |   |                   |
| Практические занятия № 1.1 | Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп;           | способность рационально распределять затраты энергии во времени;  | контроль выполненных работ в текущей аттестации                                     | <b>17</b>         |
| Практическое занятие № 1.2 | Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и   | способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля | контроль выполненных работ в текущей аттестации                                     |                   |

|                            |  |  |  |           |
|----------------------------|--|--|--|-----------|
|                            | другие двигательные способности.   |  |  |           |
| <b>Раздел II</b>           | <b>Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств</b>                |  |  |           |
| Практическое занятие № 2.1 | Неординарная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; мышцы пояса верхних конечностей и мышцы,          | удерживание позы при устойчивом зрительном и тактильном контроле | контроль выполненных работ в текущей аттестации  | <b>17</b> |
| <b>Раздел III</b>          | <b>Системы дыхательной гимнастики</b>  |  |  |           |
| Тема 3.2                   | Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами                                      | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях и на   | контроль выполненных работ в текущей аттестации  | 8         |
| <b>Раздел V</b>            | <b>Физическая культура как дисциплина для овладения специальными знаниями</b>  |  |  |           |
| Тема 5.2                   | Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. | Тема 5.2   | Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. | Тема 5.2  |

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

При реализации программы учебной дисциплины электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются.



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

4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции(й).

| Уровни сформированности компетенции(-й) | 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(-ых) компетенции(-й)   | общепрофессиональной(-ых) компетенций | профессиональной(-ых) компетенции(-й) |
|   |   |   | <i>УК-7<br/>ИД-УК-7.1<br/>ИД-УК-7.2<br/>ИД-УК-7.3</i>  |                                       |                                       |
| высокий                                 | 85 – 100  | отлично/<br>зачтено (отлично)/<br>зачтено                                       | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывает четкие системные знания и представления по дисциплине;</li> <li>дает развернутые, полные и верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные по теме Общая Физическая культура и спорт как социальные феномен-анализирует современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту.</li> <li>- знает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</li> <li>– знает методики диагностики</li> </ul> |                                       |                                       |

|            |         |   |   |  |  |
|------------|---------|---|---|--|--|
|            |         |   | <p>своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений –</p> <p>-- умеет составлять программу самостоятельных занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить их.</p> <p>- владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).</p> |  |  |
| повышенный | 65 – 84 | хорошо/<br>зачтено (хорошо)/<br>зачтено | <p>Обучающийся:</p> <p>- показывает системные знания и представления по дисциплине;</p> <p>- дает верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные по теме Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>- анализирует современное состояние физической культуры и спорта.</p>  |  |  |

|         |         |  |   |  |  |
|---------|---------|--|---|--|--|
|         |         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту.</li> <li>- знает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</li> <li>– знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений</li> <li>– владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).</li> </ul> |  |  |
| базовый | 41 – 64 | удовлетворительно/<br>зачтено<br>(удовлетворительно)/<br>зачтено | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач</li> </ul>  |  |  |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;</p> <p>- дает не полные ответы на вопросы по теме Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>- не точно анализирует современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту, но не способен выработать стратегию действий для решения проблемных ситуаций;</p> <p>- с трудом выстраивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p> <p>— знает методики диагностики своего физического и</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|        |        |                                  |  |  |  |
|--------|--------|----------------------------------|--|--|--|
|        |        |                                  | функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений<br>.<br>–  |  |  |
| низкий | 0 – 40 | неудовлетворительно / не зачтено | Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;</li> <li>– испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;</li> <li>– выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя; ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.</li> </ul> |  |  |

## 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 *учебной дисциплине* «Спортивные секции» проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю), указанных в разделе 2 настоящей программы.

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

| № пп     | Формы текущего контроля  | Примеры типовых заданий  | Формируемая компетенция |
|----------|--|--|-------------------------|
| Тема 1.1 | зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости | Понятия и сущность профессионально прикладной физической подготовки<br>Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения<br>Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп; способность рационально распределять затраты энергии во времени; | УК-7                    |
| Тема 1.2 |  |  | ИД-УК-7.1               |
| Тема 2.1 |  |  | ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3  |

| № пп                            | Формы текущего контроля   | Примеры типовых заданий  | Формируемая компетенция  |
|---------------------------------|---|--|--|
|                                 |   | <p>Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и другие двигательные способности; способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля,</p> <p>Разновидности двигательно-активного включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу</p> <p>Неординарная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; мышцы пояса верхних конечностей и мышцы, удерживающие позу; устойчивая функции зрительного и тактильного контроля</p> |  |
| <p>Тема 3.1</p> <p>Тема 3.2</p> | <p>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости</p> | <p>Понятие дыхательная гимнастика. Общие принципы дыхательных упражнений</p> <p>Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами</p> <p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхания Бутейко. Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой</p> <p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхания Бутейко Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой.</p>  | <p>УК-7</p> <p>ИД-УК-7.1</p> <p>ИД-УК-7.2</p> <p>ИД-УК-7.3</p> |
| <p>Тема 4.1</p> <p>Тема 4.2</p> | <p>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости</p> | <p>Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Зависимость формы упражнения от содержания физического действия.</p> <p>Упражнения с различными видами мышечной и кардио нагрузки с более усложненной координацией выполнения.</p> <p>Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в передвижении под музыку.</p>  | <p>УК-7</p> <p>ИД-УК-7.1</p> <p>ИД-УК-7.2</p> <p>ИД-УК-7.3</p> |
| <p>Тема 5.1</p> <p>Тема 5.2</p> | <p>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости</p> | <p>Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений</p> <p>1. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.</p>  | <p>УК-7</p> <p>ИД-УК-7.1</p> <p>ИД-УК-7.2</p> <p>ИД-УК-7.3</p> |
| <p>Тема 6.1</p>                 | <p>зачет по совокупности результатов текущего контроля</p>              | <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>  | <p>УК-7</p> <p>ИД-УК-7.1</p>                                   |

| № пп                       | Формы текущего контроля  | Примеры типовых заданий   | Формируемая компетенция |
|----------------------------|--|---|-------------------------|
| Тема<br>6.2                | успеваемости   | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями для купирования последствий гиподинамического образа жизни  | ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3  |
| Тема<br>7.1<br>Тема<br>7.2 | зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.<br>Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека |                         |

### 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

| Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия) | Критерии оценивания   | Шкалы оценивания     |                      |
|--|---|----------------------|----------------------|
|  |   | 100-балльная система | Пятибалльная система |
| зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости     | Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.          | 12 – 15 баллов       | Зачтено              |
|  | Обучающийся правильно рассуждает и принимает обоснованные верные решения, однако, имеются незначительные неточности, (в части обоснования);   | 9 – 11 баллов        | Зачтено              |
|  | Обучающийся слабо ориентируется в материале, в рассуждениях не демонстрирует логику ответа, плохо владеет профессиональной терминологией, не раскрывает суть проблемы и не предлагает конкретного ее решения. | 5 – 8 баллов         | не зачтено           |

### 5.3. Промежуточная аттестация:

| Форма промежуточной аттестации                                   | Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации: | Формируемая компетенция   |
|--|---|---|
| зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |   | <i>Перечисляются все компетенции, индикаторы, формируемые дисциплиной</i> |
|  | I.  |   |
|  | ...   |   |

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

| Форма промежуточной аттестации  | Критерии оценивания  | Шкалы оценивания                    |                      |
|---|--|-------------------------------------|----------------------|
| Наименование оценочного средства  |  | 100-балльная система                | Пятибалльная система |
| <i>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости</i> | <i>Обучающийся знает основные двигательные последовательности, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.</i>  | <i>НАПРИМЕР:<br/>12 – 30 баллов</i> | <i>зачтено</i>       |
|   | <i>Обучающийся не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.</i> | <i>НАПРИМЕР:<br/>0 – 11 баллов</i>  | <i>не зачтено</i>    |



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

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

| <b>Форма контроля</b>   | <b>100-балльная система</b> | <b>Пятибалльная система</b>   |
|---|-----------------------------|---|
| Текущий контроль:   |                             |   |
| <i>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости</i> |                             | <i>2 – 5 или зачтено/не зачтено</i>   |
| Промежуточная аттестация<br><i>зачет</i>                                |                             | <i>отлично<br/>хорошо</i>   |
| <b>Итого за дисциплину</b><br><i>зачёт</i>                              |                             | <i>удовлетворительно<br/>неудовлетворительно<br/>зачтено<br/>не зачтено</i> |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- вводная лекция;
- практические занятия

## 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 безбарьерной 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.                   |
|---|--|
| <b>119071, г. Москва, Малый Калужский переулок, дом 2, строение 6</b>   |  |
| Аудитория №210 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | – Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр. |
| Аудитория №305 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | – Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр. |
| спортивный зал  | Маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи. Передвижные зеркала.   |
| Аудитория №202 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр.   |

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

| Необходимое оборудование | Параметры   | Технические требования             |
|--------------------------|-------------|------------------------------------|
| Персональный компьютер/  | Веб-браузер | Версия программного обеспечения не |

|   |                                 |   |
|---|---------------------------------|---|
| ноутбук/планшет,<br>камера,<br>микрофон,<br>динамики,<br>доступ в сеть Интернет |                                 | 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   | Автор(ы)   | Наименование издания   | Вид издания (учебник, УП, МП и др.) | Издательство  | Год издания         | Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде) | Количество экземпляров в библиотеке Университета |
|---|--|--|-------------------------------------|---|---------------------|---|--|
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания       |  |  |                                     |   |                     |   |  |
| 1   | Пискунов В. А.,<br>Максиняева М. Р.,<br>Тупицына Людмила Павловна, Егорова Т. И., Айриян Элеонора Владимировна | Здоровый образ жизни   | Учебное пособие                     | Московский педагогический государственный университет | Год издания<br>2012 | <a href="https://znanium.com/read?id=241378">https://znanium.com/read?id=241378</a>   | 100  |
| 2   | Шлыков Валерий Петрович, Спирина Марина Павловна   | <b>11.</b> Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья | Учебное пособие                     | Издательство: Флинта                                  | 2022                | <a href="https://znanium.com/read?id=413969">https://znanium.com/read?id=413969</a>   | 44   |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания |  |  |                                     |   |                     |   |  |
| 1   | Барх Дебмаля ,<br>Ахметов Ильдус Ильясевич   | Геномика спорта, двигательной активности и питания   | Монография                          | Издательство: Спорт                                   | 2022                | <a href="https://znanium.com/read?id=397413">https://znanium.com/read?id=397413</a>   | 5  |
| 2   | Материалы  | <b>12.</b> Физическая  | Материалы                           | Российский  | 2021                | <a href="https://znanium.com/read?id=396">https://znanium.com/read?id=396</a>         | -  |

|  |   |   |                                |   |      |   |   |
|--|---|---|--------------------------------|---|------|---|---|
|  | конференций   | культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. Том 2 (секции 3 и 4) | конференций                    | государственный педагогический университет им. Герцена      |      | <a href="#">100</a>   |   |
| 3  | Садова Елена Ивановна, Лапынина Жанна Эдуардовна, Шульц Ирина Александровна | <b>13.</b> Развитие быстроты у студентов основного отделения  | Учебно-методическая литература | Московский государственный университет дизайна и технологии | 2015 | <a href="https://znanium.com/read?id=136949">https://znanium.com/read?id=136949</a>             | - |
| 4  | Садова Елена Ивановна, Лапынина Жанна Эдуардовна                            | <b>14.</b> Развитие выносливости у студентов основного отделения  | Учебно-методическая литература | Московский государственный университет дизайна и технологии | 2012 | <a href="https://znanium.com/read?id=279">https://znanium.com/read?id=279</a>                   | 5 |
| <b>10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины (модуля) авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)</b> |   |   |                                |   |      |   |   |
| 1  | Рубин В. С.   | <b>15.</b> Разделы теории и методики физической культуры  | Учебно-методическая литература | Издательство "Лань"   | 2020 | <a href="https://reader.lanbook.com/book/136171#1">https://reader.lanbook.com/book/136171#1</a> | 5 |
| 2  | Балашова В. Ф.  | <b>16.</b> Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре                                 | Учебно-методическая литература | Издательство "Лань"   | 2021 | <a href="https://reader.lanbook.com/book/175494#6">https://reader.lanbook.com/book/175494#6</a> | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

## 17. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

| № пп | Наименование, адрес веб-сайта  |
|------|--|
| 1.   | ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>   |
| 2.   | «Znaniium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»<br><a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>  |
| 3.   | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znaniium.com»<br><a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>   |
| 4.   | <a href="http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/">http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/</a> - базы данных на Едином Интернет-портале Росстата; |
| 5.   | <a href="http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/">http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/</a> - библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам                                  |
| 6.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> - реферативная база данных Scopus – международная универсальная реферативная база данных   |
| 7.   | <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> - крупнейший российский информационный портал электронных журналов и баз данных по всем отраслям наук  |

17.2. 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                           |
| 4.   | ...   |  |
| 5.   | ...   | ...  |

**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> |
|-------------|-----------------------------------|--|---|
|             |                                   |  |   |
|             |                                   |  |   |
|             |                                   |  |   |
|             |                                   |  |   |
|             |                                   |  |   |