Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.06.2026 15:58:18
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9a882473

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 дизайна
Кафедра Физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль)	Графический дизайн
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 №9 от 12.03.2026г.
Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Старший преподаватель Ю.А. Володина

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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-УК-7.1 Выбор здоровье-сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИД-УК-7.3 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. Знает методику составлении комплексов адаптивной физической культуры. Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий адаптивной физической культурой. Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времен. 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:		**328**		**168**				**160**	

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

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции 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,	Практическая подготовка, час		
Первый семестр							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	**1. Легкая атлетика**		6			8	
	Развитие быстроты, выносливости, гибкости.						**Текущий контроль успеваемости:** Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности **Промежуточная аттестация:** зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	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 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	**1. Легкая атлетика**		6			6	**Текущий контроль успеваемости:** Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности **Промежуточная аттестация:** зачет по совокупности результатов 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 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	**1. Легкая атлетика**		6			6	**Текущий контроль успеваемости:** Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности **Промежуточная аттестация:** зачет по совокупности результатов 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 результаты освоения: код формируемой компетенции 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,	Практическая подготовка, час		
ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.						Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности **Промежуточная аттестация:** зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	2. ОФП		6			6	
	Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.						
	3. АФК		16			14	
	Упражнения адаптивной физической культуры						
	Итого за четвертый семестр		**28**			**26**	
Пятый семестр							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	**1. Легкая атлетика**		6			6	**Текущий контроль успеваемости:** Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности **Промежуточная аттестация:** зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.						
	2. ОФП		6			6	
	Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.						
	3. АФК		16			14	
	Упражнения адаптивной физической культуры						
	Итого за пятый семестр		**28**			**26**	
Шестой семестр							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	**1. Легкая атлетика**		6			6	**Текущий контроль успеваемости:** Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности **Промежуточная аттестация:** зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.						
	2. ОФП		6			6	
	Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости.						
	3. АФК		16			14	
	Упражнения адаптивной физической культуры						
	Итого за шестой семестр		**28**			**26**	

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции 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,	Практическая подготовка, час		
	Итого за весь период		**168**			**160**	

3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
Раздел I	**Легкая атлетика**	
Тема1.1	Бег на короткие дистанции (100м)	Обучение техники высокого старта; Обучение технике бега на короткие дистанции; Обучение финишному рывку; Развитие быстроты и координационных способностей.
Тема 1.2	Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)	Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции; Развитие выносливости.
Тема 1.3	Прыжок в длину с места	Обучение техники отталкивания; Обучение техники группировки в фазе полета; Обучение техники приземления; Развитие скоростно-силовых способностей.
Раздел II	**ОФП**	
Тема 2.1	Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой	Обучение техники выполнения силовых упражнений. Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, силы и скоростно-силовой выносливости).
Тема 2.2	Подъём ног в висе на перекладине (юноши); Подъем 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)	
Раздел III	**АФК**	
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. Развитие гибкости.
Тема 3.3	Задания на ловкость и координацию	Обучение техники броска и ловли теннисного мяча. 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
Раздел I	**Легкая атлетика**			
Тема 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.	**38**
Раздел II	**ОФП**			
Тема 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.	**38**
Раздел III	**АФК**			
Тема 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	**84**

	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 компетенций**	**Профессиональной компетенции**
			УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3		
высокий	85 – 100	отлично	**Знать** различные методики коррекционных и дыхательных упражнений, **Уметь** составлять программу самостоятельных занятий адаптивной физической культуры **Владеть** достаточным уровнем развития основных двигательных качеств и приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях адаптивной физической культурой		
повышенный	65 – 84	хорошо	**Знать** влияние адаптивной физической культуры при нарушении работы систем организма человека **Уметь** самостоятельно подобрать и выполнять комплекс адаптивной физической культуры с учетом своего функционального состояния **Владеть** оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации)		
базовый	41 – 64	удовлетворительно	**Знать** воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы органов. **Уметь** оценить свое функциональное состояние. **Владеть** начальным уровнем развития двигательных качеств (быстроты, выносливости,		

			силы, гибкости, координации).		
низкий	0 – 40	неудовлетворительно	**Не знает** воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы. **Не умеет** оценить свое физическое состояние. **Не владеет** 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); Бег 1000м (юноши и девушки); Бег 2000м (юноши и девушки); Бег 3000м (юноши); Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
2	Силовые упражнения	Подтягивание в висе на перекладине (юноши); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши); Подъём прямых ног в висе на перекладине (юноши); Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки); Подъем 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); Наклон вперёд из положения сидя на полу (юноши и девушки); 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; 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; 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; 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; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.		2
Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)	Равномерное передвижение по дистанции; финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.		5
	Бег с переходом на шаг более 20% от общей длины дистанции; финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.		4
	Бег с переходом на шаг более 40% от общей длины дистанции; отсутствие		

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	финишного рывка; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.		3
	Бег с переходом на шаг более 50% от общей длины дистанции; отсутствие финишного рывка; 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; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.		5
	Пружинистое, силовое отталкивание; недостаточная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление; Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ.		4
	Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.		3
	Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление с касанием руками пола; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.		2
Подъём 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; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ.		5
	Упражнение выполняется в одном темпе с незначительным изменением техники; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.		4
	Упражнение выполняется с перерывами и нарушением техники; 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; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ.		2
Подъём 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 оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная 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; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.		4
	Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.		3
	Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами и не касанием стопой перекладины; 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; 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; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.		4
	Упражнение выполняется с небольшими интервалами отдыха, с согнутыми ногами; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.		3
	Упражнение выполняется с большими остановками, с согнутыми ногами; 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; 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; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ.		4
	Упражнение выполняется со значительным изменением техники выполнения		

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

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Наклон вперёд из положения сидя на полу	Упражнение выполняется с наибольшей амплитудой движений, ноги в коленях выпрямлены, спина прямая; Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ.		5
	Упражнение выполняется с достаточной амплитудой движений, ноги в коленях выпрямлены; Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ.		4
	Упражнение выполняется с достаточной амплитудой движений, ноги в коленях не выпрямлены, спина не прямая; Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ.		3
	Упражнение выполняется с недостаточной амплитудой движений; Результат соответствует оценке «не удовлетворительно» в ОМ.		2
Ловля теннисного 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. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения), оформление (наличие плана, списка литературы, сноски и т.д.). 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. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения), оформление (наличие плана, списка литературы, сноски и т.д.). Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала. Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Обучающийся		4

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная 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.); 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 для проведения промежуточной аттестации
Зачет	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости

5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины

Форма промежуточной аттестации Наименование оценочного средства	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Зачет по совокупности результатов 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 Наименование оценочного средства	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		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 зачтено (отлично)	зачтено
	хорошо зачтено (хорошо)	
	удовлетворительно 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; Большой спортивный зал	Рабочее место преподавателя. 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; Аудитория №1136 - тренажерный зал	Рабочее место преподавателя. 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; Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы	Рабочее место преподавателя. 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; 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; 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 2005 2008	Локальная сеть университета	286 1 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	https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791	-
10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Колягина Л.Ю. Харламова Л.С. 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. Володина Ю.А. Романов В.Н. 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. Беликов П.А. Пампура Н.А	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов дыхания) с ФОС	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5

4	Колягина Л.Ю. Бузулькова Н.А. 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., 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., 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., 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., Романов В.Н., 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., Кириенкова В.М., 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; http://znanium.com/catalog/product/961694	5
10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Романов В.Н., Володина Ю.А.	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459499	5
2	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методические указания	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459508	5
3	Романов В.Н. Якутина Н.В.	Оценочные средства для контроля знаний студентов,	Методические указания	М., МГУДТ	2015	Локальная сеть университета	5

	Пампура Н.А.	освобожденных от практических занятий					

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» http://www.e.lanbook.com/
2.	«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» http://znanium.com/
3.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» http://znanium.com/

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:

№ пп	год обновления РПД	характер изменений/обновлений с указанием раздела	номер протокола и дата заседания кафедры